low fat　low oil　low salt

低脂 低油 低盐的美食生活

王晶
主编 × 解放军 309 医院营养科主治医师



電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

低脂 低油 低盐的美食生活 / 王晶主编 . —北京：电子工业出版社，2018.3
ISBN 978-7-121-33556-3
Ⅰ. ①低… Ⅱ. ①王… Ⅲ. ①饮食营养学－基本知识 Ⅳ. ① R155.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 018030 号

策划编辑：周 林
责任编辑：裴 杰
印 刷：
装 订：
出版发行：电子工业出版社
北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036
开 本：720×1000 1/16 印张：13 字数：286 千字
版 次：2018 年 3 月第 1 版
印 次：2018 年 3 月第 1 次印刷
定 价：49.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。

前言

吃是一件简单的事儿，丰富的食材、各式的烹饪方式，一日三餐想吃什么就吃什么，想怎么做就怎么做。

吃也是一件困难的事儿，每吃进去一种食物，身体也开始迎接它的滋补或破坏——吃错了，就会一天天消耗身体的健康，高血压、糖尿病、动脉粥样硬化一样样都找上门；吃对了，大病小病都不来找，“三高”也可以通过合理的饮食加以调控。那是不是以后吃饭都要如履薄冰、谨小慎微地去选择？这样吃的话没有一点儿幸福感可言。

本书以营养为基础，向读者介绍一种“三低饮食”，即低脂、低油、低盐。为什么要“三低饮食”？因为脂、油、盐是优质健康生活的分水岭，只要掌握好这“三低”，吃起来又简单又美味。本书将分别详细地从三个方面教读者如何做到“三低饮食”，即低脂不等于寡淡无味——吃对了依旧可以有鱼有肉；低油要严控数量提高质量——健康、美味不打折；低盐不只是限制食盐——更要算清隐形盐。针对慢性病人群，我们同时给出了防病治病的“三低饮食”方案。

本书专业的营养理论基础与解决方案并重，相信通过阅读本书，你能全面了解，获得百分百的真营养。





目 录

Part 1 低脂低油低盐引领健康饮食
优质健康生活的分水岭

14 **高脂、高油、高盐让你一脚踏进慢性病高危人群**
14 高发慢性病你占几样
15 不良的饮食习惯是导致慢性病的重要因素
16 **学会搭配膳食餐盘，做自己的家庭营养师**
16 食物多样，谷类为主
17 多吃蔬果、奶类、大豆
17 适量吃鱼、禽、蛋、奶
17 少油少盐、控糖限酒
18 **《中国居民膳食指南》最科学的脂、油、盐摄入建议**
18 建议成人每天摄入 120～200 克动物性食物
20 建议成人每天食盐不超过 6 克
22 每天烹调油控制在 25～30 克
23 **速查各类食物主要防病功效**
24 **选择“营养密度高”的食物，尽量平衡脂油盐**
25 常回家吃饭更容易实现“低油少盐”的需求
26 **有厨艺更要有智慧，营养均衡、病不扰**
26 巧搭配、常互换
27 把分量变小点，让种类变多
27 怎样吃得饱又吃得少

Part 2

三低饮食需要保持营养均衡
补足营养素加固身体健康防线

30 **低脂但不能降低三大基本能量需求**

30 碳水化合物是身体最经济、最主要的能量来源

32 蛋白质是生命的载体

34 脂肪总是和那些与胖相关的病撇不清

37 **低盐同时要补足矿物质保证生命质量**

37 缺钙也可能会引发高血压、糖尿病

40 铁是人体防病免疫系统的一部分

42 钾钠平衡维持血压稳定、保护心脏

43 镁帮助身体抵抗压力

44 **强大的维生素家族**

44 维生素 A 能预防夜盲症和强化免疫系统

46 维生素 C 降低血清胆固醇，预防动脉粥样硬化

48 维生素 D 与骨骼健康息息相关

49 维生素 E 是强大的抗氧化剂

50 B 族维生素家族改善亚健康

53 膳食纤维帮助身体排油、排脂一身轻

54 一天要吃够 25 克膳食纤维

54 经常吃豆子补充膳食纤维

55 植物化学物，防癌抗衰有强效



Part 3

低脂不等于寡淡无味
吃对了依旧可以有鱼有肉

58 **畜肉选红肉以瘦肉为先，提高免疫力、防贫血**
58 **猪肉**
58 营养地图
60 营养烹调
60 香菇藕丸
61 海带肉卷
61 猪肉炖粉条
62 **牛肉**
62 营养地图
64 营养烹调
64 杏鲍菇牛肉粒
65 番茄炖牛腩
65 金针肥牛
66 **羊肉**
66 营养地图
68 营养烹调
68 粉蒸羊肉
69 葱爆羊肉
69 羊肉炖胡萝卜
70 **禽肉脂肪含量相对低，不容易堆积脂肪**
70 **鸡肉**
70 营养地图
71 营养烹调
72 菠萝鸡饭
72 香辣手撕鸡
73 板栗蒸土鸡
73 宫保鸡丁
74 **鸭肉**
74 营养地图
75 营养烹调
76 冬瓜薏米老鸭汤
76 子姜烧鸭
77 姜爆鸭丝
77 芥末鸭掌
78 **鱼虾类满满的维生素 D、DHA 和矿物质**
78 **鲫鱼**
78 营养烹调
79 鲫鱼蒸蛋
79 鲫鱼汤
80 **草鱼**
80 营养烹调
81 泡椒蒸鱼块
81 辣味鱼丝
82 **鲤鱼**
82 营养烹调
83 红豆鲤鱼汤
83 四彩鱼米
84 **鳝鱼**
84 营养烹调
85 五彩鳝丝
85 干煸鳝段

86 **带鱼**
86 营养烹调
87 清蒸带鱼
87 红烧带鱼
88 **虾**
88 营养烹调
89 蒜蓉基围虾
89 青豆炒虾仁
90 **扇贝**
90 营养烹调
90 爆炒扇贝
91 油泼扇贝
91 蒜蓉粉丝蒸扇贝
92 **牡蛎**
92 营养烹调
92 牡蛎萝卜丝汤

Part 4 低盐不只是限制食盐 更要算清隐形盐

94 **盐少一点儿，慢性病少一点儿**
95 60%的高血压是吃盐多导致的
95 吃盐多加重肾脏负担
96 吃盐过多容易引发呼吸道疾病
96 吃盐多可能埋下胃癌隐患
97 **学会食盐与钠的换算方法，揪出高钠食物中的盐**
99 **减盐要从“重”到“轻”阶梯式减**
99 使用小盐勺，改善口味重的习惯
101 **高钾促进排钠帮助低盐饮食**
101 **苋菜**
101 营养烹调
101 蒜末苋菜
102 **香蕉**
102 营养烹调
103 烤香蕉
103 香蕉鸡蛋羹
104 **松子**
104 营养烹调
104 松仁玉米
105 **葡萄**
105 营养烹调
105 番茄葡萄苹果饮



106 **青椒**
106 营养烹调
106 豆豉炒青椒
107 青椒拌豆腐丝
107 山药炒青椒
108 **西葫芦**
108 营养烹调
108 西葫芦饼
109 西葫芦瘦肉汤
109 枸杞虾皮炒西葫芦
110 **冬瓜**
110 营养烹调
110 海米冬瓜
111 紫水晶冬瓜
111 冬瓜排骨汤
112 **豌豆**
112 营养烹调
112 盐水煮豌豆
113 腊肉炒豌豆
113 豌豆炒鱼丁
114 **紫菜**
114 营养烹调
114 紫菜虾皮蛋花汤

Part 5 低油要严控数量提高质量 健康、美味不打折

116 **吃油首先要学会识别食用油身份**
116 看一看“不当用油”，你中招了吗
117 辨识油身份的技能，买油不再盲目
119 油的等级：买到优质的油
120 **食用油健不健康全看脂肪酸家族**
120 少摄入饱和脂肪酸，多摄入不饱和脂肪酸
121 平衡单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的摄入比例
122 **健康食用油每天控制在 25～30 克**
122 记住量，吃油才有谱
123 变换油的种类，均衡摄入多种脂肪酸
123 油烧七成热兼顾口味与营养

124 **吃油要动脑筋，减量不减香**
124 选用不粘锅，从基础减少用油
124 调动调味品增加肉的香味，减少用油
125 吸油的食材预先处理，减少用油
125 坚持用有刻度的油壶，养成低油习惯
126 **动物油并不像想的那么不健康**
126 鱼肉：动物油中的健康油
127 鸡油：不吃鸡油也慎吃鸡皮
127 猪油：爆炒和油炸食物的理想选择
127 牛油：不要盲目崇拜
128 **用营养去判断植物油，买对不买错**
128 豆油：含有丰富的亚油酸
129 花生油：脂肪酸比例均衡
130 玉米油：富含维生素 E 和亚油酸
131 菜籽油：含有丰富的不饱和脂肪酸
132 葵花籽油：富含多种营养素
133 橄榄油：含油酸比例达到 55%～80%
134 香油：含有亚油酸和油酸比例约为 1∶1
135 **慢性病人群的低油策略**
135 高血压患者的低油策略
136 高脂血症患者的低油策略
137 冠心病患者的低油策略
138 脂肪肝患者的低油策略
139 糖尿病患者的低油策略
140 便秘患者的低油策略



Part 6

一日三餐实现“三低”饮食
一周 21 餐留 16 餐回家吃

142 **全谷物不可缺，摒弃谷类就等于投靠了肉**
142 健康主食每天满足 250～400 克
144 **杂豆、薯类融入三餐，不胖不便秘**
144 **红豆**
144 营养烹调
144 红豆小米粥
145 **绿豆**
145 营养烹调
145 百合绿豆薏米粥
146 **芸豆**
146 营养烹调
146 杂豆粗粮饭
147 **花豆**
147 营养烹调
147 花豆炖猪蹄
148 **土豆**
148 营养烹调
148 奶酪土豆泥
149 **红薯**
149 营养烹调
149 红薯粥
150 **餐餐有蔬菜，平衡全天脂肪摄入**
150 每天要满足 300～500 克蔬菜的摄入
150 大把吃蔬菜，可以养肠道、防便秘
151 蔬菜吃得多，可以保护心血管
151 不必纠结生吃还是熟吃，各有各的好
152 **深色蔬菜富含 β－胡萝卜素，应占蔬菜摄入的一半**
152 **菠菜**
152 营养烹调
152 三彩菠菜
153 **油菜**
153 营养烹调
153 芝麻油菜
154 **番茄**
154 营养烹调
154 番茄丝瓜面筋煲
155 **胡萝卜**
155 营养烹调
155 胡萝卜雪梨炖瘦肉
156 **南瓜**
156 营养烹调
156 红枣蒸南瓜
157 **大拌菜**
157 营养烹调
157 紫甘蓝
158 **十字花科蔬菜和菌菇，抗癌效果非常好**

158 **西蓝花**
158 营养烹调
158 西蓝花蒸蘑菇
159 **白菜**
159 营养烹调
159 水晶白菜卷
160 **香菇**
160 营养烹调
160 松仁香菇
161 **金针菇**
161 营养烹调
161 金针菇拌黄瓜
162 **天天有水果，不能用果汁代替鲜果**
162 摄入水果种类要丰富，每天要满足 200～350 克
163 蔬菜可以适当多吃，水果却不能
163 不能用果汁代替水果
163 最佳时节吃最佳水果
164 **营养师推荐三低套餐，一周美食换着吃**
164 杂粮粥早餐
164 番茄肉松三明治
166 茄汁莜面窝窝午餐
166 茄汁莜面窝窝
168 芝麻紫米豆浆晚餐
168 糖醋紫甘蓝
170 **外卖族的三低饮食诀窍**

Part 7 慢性病人群的“三低”饮食方案 让身体保持年轻活力

172 **远离高血压首先要控制食盐量**
172 高血压患者每日摄入量最好不超过 5 克
173 逐渐适应淡饭淡菜
173 适度高钙有助于保持血压稳定
173 高钾食物促进钠排泄
174 蔬菜要加量，但要注意高钠蔬菜
174 利尿高钾水果更有利于降压
175 健康食材推荐
176 健康美味厨房
176 麻酱荞麦凉面
177 秘制番茄酱
177 减脂番茄豆腐羹
178 西芹百合
178 芹菜拌腐竹
179 豌豆苗拌魔芋豆腐
179 洋葱炒鸡蛋
180 **糖尿病饮食降糖也要降脂**
180 糖尿病到底是怎么回事
181 每人每天烹调油用量应该控制在 25 克以内

181 控制添加糖的摄入
181 蔬菜的“312”搭配，降糖降脂
182 健康食材推荐
183 健康美味厨房
183 凉拌苦瓜
184 菠菜拌绿豆芽
184 绿豆芹菜汤
185 茶树菇蒸牛肉
185 椒盐玉米段
186 **高脂血症可防可控关键在膳食结构**
186 血脂异常是谁惹的“祸”
186 警惕“坏胆固醇”的升高
186 血脂异常
187 严格控制膳食中高胆固醇食物的摄入
188 膳食纤维的降脂门道
188 富含维生素 C 的低热量水果，促胆固醇降解
188 每天一杯绿茶抗氧化降血脂
189 健康食材推荐
190 健康美味厨房
190 荷兰豆拌鸡丝
191 芦笋煨冬瓜
191 油菜香菇魔芋汤
192 凉拌木瓜
192 薏米南瓜汤
193 凉拌魔芋丝
193 黑米面馒头
194 **血管清澈防止动脉粥样硬化**
194 动脉粥样硬化是冠心病的“导火索”
194 氧化亚氮养护血管健康
195 消除自由基保持血管年轻态
196 限制饱和脂肪酸摄入，血液更清澈
197 健康食材推荐
198 健康美味厨房
198 毛豆烧丝瓜
199 豉油白灼西蓝花
199 茴香豆
200 木耳烩丝瓜
200 翡翠丝瓜卷
201 蒜蓉空心菜
201 酸汤空心菜
202 **痛风饮食关键看嘌呤**
202 选择中低含量嘌呤饮食
203 吃高蛋白质的食物，要增加 B 族维生素的摄入
204 高嘌呤食物适当加适量
204 镁帮助调节尿酸代谢
205 健康食材推荐
206 健康美味厨房
206 洋葱蒸蛋
207 微波茄汁冬瓜
207 黑胡椒小土豆
208 青红椒炒茄子
208 燕麦南瓜粥

Part

1

低脂低油低盐引领健康饮食

优质健康生活的分水岭



高脂、高油、高盐
让你一脚踏进慢性病高危人群



肥胖

大胖子和小胖子
都越来越多

成人超重率达 11.9%
儿童超重率达 30.1%

高血压

4 个成年人中就
有 1 位患高血压

糖尿病

每 10 个人里就
有 1 位患糖尿病

心脑血管疾病

死亡率占国民总
死亡原因的 50%

癌症

癌症发病率逐年上升，肺癌和乳腺癌分别位居男、女性发病首位

高脂血症

可能引爆很多重大疾病的隐形炸弹，如脑卒中、心肌梗死等

不良的饮食习惯是导致慢性病的重要因素

摄入脂肪太多，营养不均衡

餐桌上肉食主打，蔬菜少，做菜总是汪着油，肥胖风险增加，而肥胖是很多慢性病的危险因素。

吃盐太多，吃果蔬、奶豆太少

《中国居民膳食指南》建议成人每人每天的盐摄入量小于 6 克，但是中国居民的平均摄入量却在 10 克以上，加上果蔬，奶类、豆制品摄入不足，大大增加了高血压、心脑血管疾病、骨质疏松等慢性病的风险。

精白米面太多，全谷太少

精白米面吃得太多，维生素和矿物质营养价值不断降低，血糖反应越来越高，直接后果是肥胖、糖尿病越来越多。



学会搭配膳食餐盘，做自己的家庭营养师

低脂、低油、低盐的健康饮食并不是让你吃得索然无味，而是要种类多样、搭配均衡。健康饮食讲究的是均衡，而不是顾此失彼。比如让人发胖和罹患“三高”病症的，并不只是盐摄入多了、肉吃多了所致，而是长期不均衡的饮食习惯所致，比如即便不吃肉类，却酷爱甜食，同样会造成肥胖，引起高血压等烦恼。因此健康的饮食首先要以科学搭配营养为基础。

比如一顿饭里，至少要有主食、蔬菜，及含优质蛋白质的食物三大类。其中，主食品种越丰富越好，不要餐餐只是白米白面，还要有糙米、大麦、燕麦、小米、玉米等粗杂粮，以及土豆、红薯等，再能加入各种豆类就更好了。蔬菜要每顿饭都有，总量要达到煮熟的菜满满一碗（3.3 寸碗）才够。优质蛋白质类食物则每顿饭最少有一种，比如瘦肉、蛋、奶、各种海产品或大豆制品等。

食物多样，谷类为主



每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物

每天摄入谷薯类食物 250～400 克，其中全谷物和杂豆类 50～150 克，薯类 50～100 克。

平均每天摄入 12 种以上食物，每周 25 种以上

多吃蔬果、奶类、大豆



吃各种各样的奶制品，相当于每天饮用液态奶 300 克。

适量吃鱼、禽、蛋、奶



鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量

每周吃鱼 280～525 克，畜禽肉 280～525 克，蛋类 280～350 克，鱼、肉、禽、蛋平均每天摄入总量 120～200 克。

少油少盐、控糖限酒

培养清淡饮食习惯，少吃高盐和油炸食品。成人每天食盐不超过 6 克，每天烹调油 25～30 克。控制添加糖的摄入量，每天摄入不超过 50 克，最好控制在 25 克以下。

每日反式脂肪酸摄入量不超过 2 克。足量饮水，成年人每天 7～8 杯（1500～1700 毫升），提倡饮用白开水和茶水；不喝或少喝含糖饮料。

《中国居民膳食指南》最科学的脂、油、盐摄入建议

建议成人每天摄入 120～200 克动物性食物

鱼、禽、蛋、瘦肉都属于动物性食物，富含优质蛋白质、B 族维生素、矿物质等，人体吸收利用率高，但是相对脂肪含量也较多，有些含有较多的饱和脂肪酸和胆固醇，如果过多摄入会增加肥胖、心血管疾病的发病危险。因此应当适量摄入，建议成人每天摄入禽畜肉类、水产类各 40～75 克，蛋类 40～50 克，平均每天摄入总量 120～200 克。

不同人群的动物性食物的建议摄入量

食物类别	单位	幼儿（岁）		青少年（岁）			成人（岁）	
		2~	4~	7~	11~	14~	18~	65~
禽畜肉	克 / 天	15~25	25~40	40	50	50~75	40~75	40~50
	份 / 周	2~3.5	3.5~5.5	5.5	7	7~10.5	7~10.5	5.5~7
蛋类	克 / 天	20~25	25	25~40	40~50	50	40~50	40~50
	份 / 周	2~3.5	3.5~5.5	3.5~5.5	5.5~7	7	5.5~7	5.5~7
水产	克 / 天	15~20	20~40	40	50	50~75	40~75	40~50
	份 / 周	2~3	3~3.5	5.5	7	7~10.5	7~10.5	5.5~7

* 数据来源《中国居民膳食指南 2016》。每产生 90 千卡热量的食物为“一份”，一般粗略将 50 克肉蛋鱼作为一份。

设计食谱，分散食用，有效控制动物性食物摄入量

控制动物性食物摄入避免超量，最好“控制总量，分散食用”，也就是将一周的总量打散，分散到每餐中，每餐能见到肉，每天能吃到鸡蛋，既能更好地发挥蛋白质互补作用，又能满足口腹之欲。

以一周为单位计算总量，水产和禽畜肉成人不超过 1 千克，鸡蛋不超过 7 个来制定食谱。不要求每天都把动物性食物吃全，但要保证至少两种，不偏食某一类动物性食物，一周内鱼类和禽畜肉可以互换，但不能完全用畜肉取代其他。


鸡腿 80 克


鸡翅 50 克


粉蒸肉 40 克


排骨 30 克


狮子头 40 克


红烧肉 20 克


牛排 100 克


带鱼 50 克

一块可食用重量

周一 1 个鸡腿 +2 块红烧肉（120 克）

周二 1 块牛排（100 克）

周三 1 个鸡翅 +3 块排骨（140 克）

周四 1 块粉蒸肉 +2 块带鱼（140 克）

周五 4 块排骨（120 克）

周六 1 块粉蒸肉 +2 块带鱼 +1 个狮子头（180 克）

周日 1 个鸡腿 +2 块带鱼 +1 块红烧肉（200 克）



建议成人每天摄入盐不超过 6 克

盐是菜肴中不可缺少的主要调味料，钠也是身体必需的一种物质，但是盐的摄入量要控制在每天不超过 6 克才健康。我国居民的饮食习惯中盐摄入量普遍偏高，高盐饮食是引发高血压、脑卒中、胃癌等疾病的导火索，因此要降低盐的摄入。低盐饮食不仅控制食盐的量，也包括含盐食物中隐藏的盐。



一块腐乳含盐 5 克占每天盐摄入总量的 83%



一袋榨菜（80 克）含盐 4.7 克占每天盐摄入总量的 79%



一人份挂面（100 克）含盐 3 克占每天盐摄入总量的 50%



九制话梅（10 颗 35 克）的含盐 3.4 克占每天盐摄入总量的 56%



一根火腿肠（130 克）含盐 3.6 克占每天盐摄入总量的 60%



一袋泡椒凤爪（100 克）含盐 2.8 克占每天盐摄入总量的 47%



一个咸鸭蛋（50 克）含盐 2.5 克占每天盐摄入总量的 42%



一勺鸡精（5 克）含盐 2.5 克占每天盐摄入总量的 42%



一袋五香蚕豆（86 克）含盐 2.5 克占每天盐摄入总量的 42%

每天烹调油控制在 25～30 克

日常食用的烹调油包括植物油和动物油，是人体必需脂肪酸和维生素 E 的主要来源，《中国居民膳食指南》建议每天烹调油的摄入量应控制在 25～30 克，在日常饮食中也可以通过一些烹饪窍门少吃一半油。

多用少油的烹调方式

炸、煎、红烧等都是耗油量比较多的，要想少放油又好吃，就多用蒸、煮、焯、炖等烹调方法。蒸、煮出来的菜所含的油脂要少得多，不含多余的胆固醇和致癌物质。比如，烹调鱼，多把红烧换成清蒸，红烧排骨也可以改成清炖排骨，一滴油不加；把炒鸡块改成白斩鸡。

切大块

食材切得过细过小，接触油的总面积就变大了，会增加吸油量，因此食材要尽量切大块。

菜出锅之前控控油

菜炒好后，把锅倾斜一会儿，让菜里的油流出来，然后再装盘。而控出来的油往往含有一些脂溶性维生素，丢了可惜，可以用于做凉拌菜，但最好同一餐时用掉，而不要再次加热。

烹调主食尽量不放油

主食尽量少吃加油的，比如煎饼、千层饼、烧饼、炒饭、炒面、炸糕、麻团等，换成杂粮粥、白饭、馒头、混合面发糕等不含油脂的主食，烹调油的用量也能大大降低。



麻花



炸糕



油饼



麻团

油炸主食中脂肪含量高，不易消化，会增加肠胃负担，容易导致胃酸倒流，摄入过多还容易造成肥胖、高脂血症等，不宜多食

速查各类食物主要防病功效

谷物	增加全谷物的摄入，可降低 2 型糖尿病、心血管疾病和直肠癌的发病风险
蔬菜	降低心血管疾病发病风险 降低食道癌、胃癌、肠癌发病风险 降低 2 型糖尿病的发病风险
水果	降低心血管疾病的发病风险 预防肥胖和便秘 降低主要消化道癌症的发病风险
奶类及奶制品	降低乳腺癌风险 增加骨密度，保证骨健康
大豆及豆制品	预防乳腺癌和心血管疾病
酸奶	改善乳糖不耐症和便秘 调节肠道菌群
坚果	降低心血管疾病的发病风险 改善血脂异常
鱼类	降低血管疾病的发病风险 降低脑卒中的发病风险
禽肉	适当摄入，降低高脂血症、肥胖的发病风险
畜肉	适当摄入可防止贫血 过多摄入会增加 2 型糖尿病风险 过多摄入会增加肥胖风险



选择“营养密度高”的食物，尽量平衡脂油盐

不要“妖魔化”任何一种食物，没有一种食物能够满足人体所需的全部营养。健康的饮食是多种食物共同合作，构建的一个饮食结构。科学地搭配能让食物之间取长补短。当然，这不等于说食物没有好坏之分，有的食物有益健康的成分比较多，可以预防某些疾病的到来；有的食物则不利于健康的成分比较多，经常食用可能引发某些疾病，因此在选择上要尽量选择“好食物”，其实就是指营养密度高的食物。

营养密度是指单位能量的食物所含某种营养素的浓度，也就是说一口咬下去，能获得更多有益成分的，就是营养密度高的食物；相反，一口咬下去，吃到的是较高的能量、较多的油脂，就是营养密度低的。“三高”疾病患者、肥胖人群、老年人、儿童，尤其要注重选择营养密度高的食物。



常回家吃饭更容易实现“低油少盐”的需求

与家庭自制食物相比，餐馆中的食物往往含有更多的油、盐。而人们点餐的时候也总是瞄准肉类，蔬菜水果的摄入量严重不足。加上很多人在外就餐会少吃主食，使得粗粮、薯类、豆类数量摄入更是不足。

在家做饭可以自己挑选新鲜应季的食材，合理使用油、盐、醋、酱油等调味料，实现“低油少盐”的健康需求，烹调方式上少煎炸，多蒸、炖、煮等。全家一起吃饭，还能在兼顾家人口味的同时更好地实现食物多样化。

减少肉类脂肪的烹饪技巧



在烹饪之前去掉肥肉或鸡皮

肥肉和鸡皮等油脂多的部位，应该在烹饪前去掉。



淋上热水去除油脂

像五花肉等油脂多的肉类，可以放在筛子上，用热水淋一下可以去除一些油脂。



切成薄片

将肉切成薄片，可以增加表面积。烹饪过程中，油脂更容易去除，进而减少油脂的摄入。



撇去水面的油脂和杂质

对于油脂多的肉类，可先用热水汆烫一下，然后放凉，水面会出现一层白色的固状油，去除后再烹饪。



用铁网比平底锅更好

用铁网烤肉可以减少 20% 的油脂。炖肉时也可以用已经烤过的肉，不但美味，而且还能降低油脂的摄取。



多用蒸锅或电锅

用电锅或蒸锅加热，也可以去除一些油脂。

有厨艺更要有智慧，营养均衡、病不扰

巧搭配、常互换

不同的食物营养各有特点，吃得多种多样才能得到全面的营养，这也是平衡膳食的基本要求。也就是说，食材要巧搭配、常换样。一天下来，要尽量达到荤素搭配、粗细搭配以及颜色搭配。

再好的食物也不能总吃一种。比如，鸡肉虽含优质蛋白质、脂肪含量低，热量也低，但是不饱和脂肪酸、铁元素含量不高，所以要和鱼肉、牛羊肉、猪瘦肉等交替来吃。再比如，菠菜属于高膳食纤维、高叶绿素食物，也不能天天都吃，要搭配其他蔬菜，如芹菜、白菜、白萝卜、油菜、芦笋等。

以一日主食为例



早餐：馒头

形式多样化不属于食物多样化，因为这些食物只能算一种：面粉



中午：花卷



晚餐：面条



早餐：
小米绿豆粥

种类多样化才堪称多样化，一天的主食包含了谷类、薯类、杂豆等，包含6~7种不同食材



午餐：
南瓜薏米饭



晚餐：
煮玉米 + 蒸红薯

把分量变小点，让种类变多

食物多样化是在总热量不变的情况下，吃的种类越多越好，而不是主张多吃。小分量就是实现食物多样化的一个好办法，同样一顿饭，每一道菜的分量减小点，多吃几样，就能吃进更多的种类了。

多与家人一起用餐：一个人可能只吃两道菜，全家人就可以吃好几道菜。在餐馆就餐时：尽量选择分量较小的菜肴，多点两份。

把分量变小不仅能吃得种类更多，还能有效控制进食量，避免肥胖。吃零食的时候也要尽量选择小包装的。

怎样吃得饱又吃得少

每餐吃得过饱，会增加消化系统负担，容易引起血糖的快速变化，长期如此，血脂和血压也会变化，从而引发肥胖、高血压、糖尿病、脂肪肝等慢性病。控制进食量，每餐七八成饱，能让身体更健康。七八成饱就是胃里面还没有“满”，再吃还能吃下去，不吃也刚刚好的程度。除了控制食量以外，选择恰当的食物也能让人吃得饱，又不会吃得能量超标。



细嚼慢咽可控制体重、预防慢性病

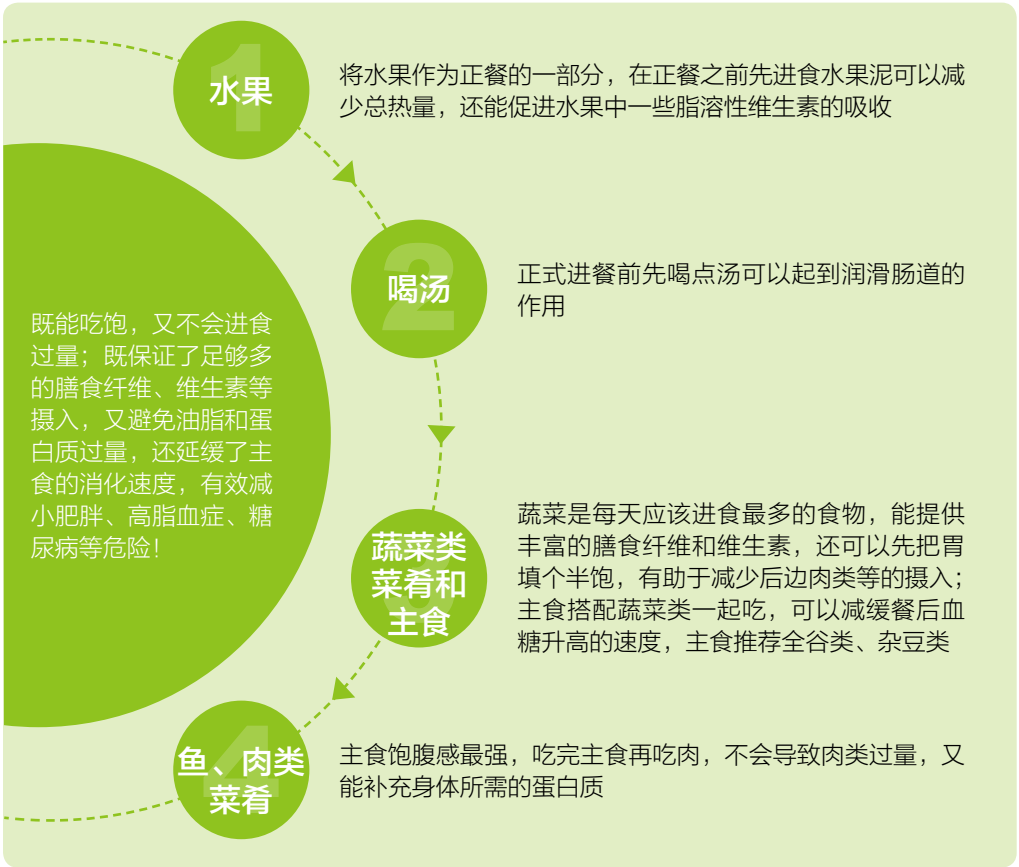
细嚼慢咽可在食物进入胃之前进行初步的消化，有利于保护胃黏膜。进食过快不仅会加重胃肠道的消化负担，容易导致胃溃疡和胃炎，还容易进食过多引发肥胖，并且容易引起血糖的快速上升，对于糖尿病等的控制是非常不利的。

调整进餐顺序

人们习惯的进餐顺序常常是上桌后先专注于鱼肉等主菜，间或吃点蔬菜，最后才吃主食，主食之后可能还会喝点汤，吃点水果。事实上，这个吃饭顺序是需要改变的。

刚上桌的时候往往是最饿的时候，第一口先吃鱼肉，就等于吃进去了大量的脂肪，而且这时食欲旺盛，进食速度快，禁不住鱼肉类的美味诱惑，很容易导致进食过量。等到吃得半饱开始关注蔬菜的时候，饥饿感已经大大缓解，对蔬菜的热情也没那么高了。而最后上场的主食很可能无人问津了，就算能吃得下，也吃得很少。此时如果再习惯性喝点汤就又增加了油脂和盐的摄入。

纵观上述饮食顺序，很容易导致脂肪和蛋白质摄入过多，碳水化合物、维生素、膳食纤维摄入不足，长此以往，肥胖、血脂升高等问题在所难免。而同样是这些食物，调整一下进餐顺序就大不一样了。



Part

2

三低饮食需要保持营养均衡

补足营养素加固身体健康防线

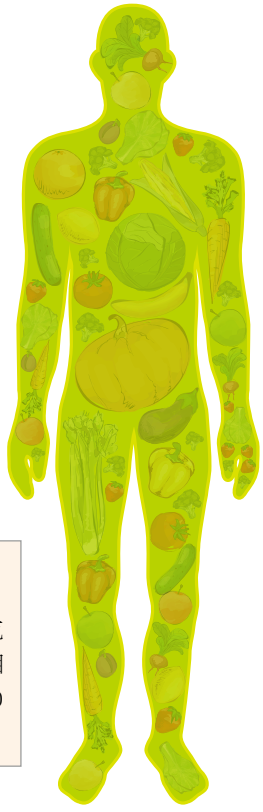


低脂但不能降低三大基本能量需求

碳水化合物是身体最经济、最主要的能量来源

碳水化合物是为人体提供能量的三种主要营养素中最经济的营养素。1 克碳水化合物大约可以为人体带来 4 千卡的热量，还能防止蛋白质的过度消耗。

很多人认为碳水化合物会升高血糖、引发肥胖，从而一味少吃主食，甚至干脆不吃。其实，影响血糖和决定胖瘦的是每日摄入食物的总能量。如果只是单纯少吃主食，却大量吃高脂肪肉类、油脂或零食，反而容易造成脂肪堆积、血糖升高。而且，碳水化合物是大脑所需的主要能量来源，在人体每日所需的营养素中所占比例最大。因此合理利用碳水化合物，对于保证身体健康、防治慢性病意义重大。



减少胃肠道疾病

豆类和粗粮等可以改善肠道环境，降低患癌风险。

控制糖尿病

长期大量食用精米精面，会增加患糖尿病的风险，而添加全谷物的摄入有助于预防并控制糖尿病。

控制体重

增加全谷物的摄入比例，同时减少脂肪的摄入比例，对于控制体重很有帮助。

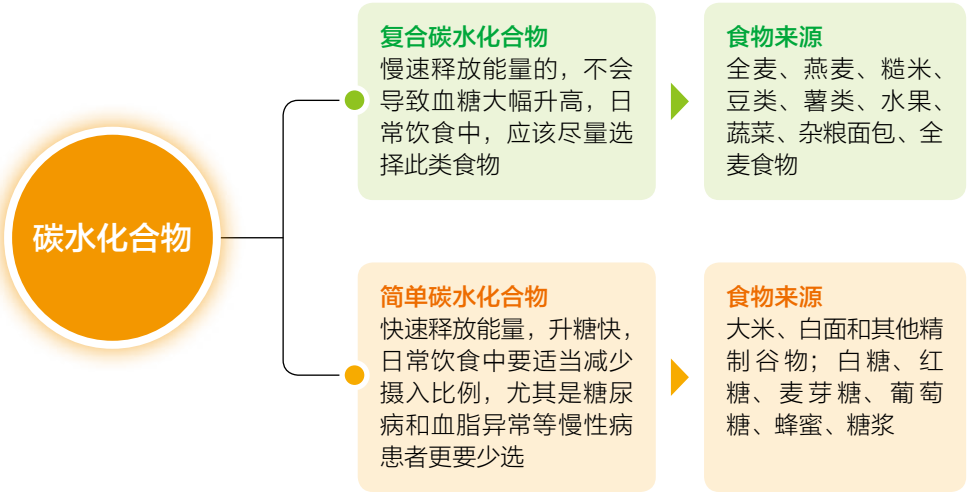
Tips

碳水化合物建议摄入量

成人每日 200~300 克（按体重 50 千克计算），相当于小米 333 克、玉米 400 克以及荞麦 410 克。

复合碳水化合物是大脑最佳能量来源

大脑需要葡萄糖提供能量，人类摄入碳水化合物，并将其转化为葡萄糖，从而为脑部供能。如果脑部葡萄糖供养不足，人会出现疲惫、易怒、头晕、失眠等症。然而，并不是所有的碳水化合物都适合为大脑供能，以复合碳水化合物为最佳，比如全谷物、豆类、新鲜水果以及蔬菜等。



两种碳水化合物分时间吃利用率更好

什么时候吃简单碳水化合物，什么时候吃复合碳水化合物呢?

简单碳水化合物能迅速被人体消化吸收，补充能量，但也极易提高胰岛素分泌速度，并容易转化成脂肪。因此在饥饿状态或者低血糖状态时可以进食此类食物迅速补充血糖。

复合碳水化合物的消化需要较多的能量和较长的时间，因此比较抗饿。在除去上述情况外，都应以复合碳水化合物为主。



蛋白质是生命的载体

蛋白质是生命的物质基础，没有蛋白质就没有生命。人体的每个组织，包括毛发、皮肤、肌肉、骨骼、内脏、大脑、血液、神经、内分泌系统等都是由蛋白质组成的。蛋白质可保证身体的生长、发育、繁殖、遗传并供给能量，也是更新和修补组织及细胞的主要原料。人体内摄入的蛋白质不足会影响身体健康，但过量同样也不利于健康。

可能引起胃肠功能差、消化不良；低血压、贫血、手脚冰凉；抵抗力低、易感冒、易疲劳等；肌肉松弛、皮肤粗糙。严重时可导致身体水肿，身体消瘦、记忆力下降，女性可能出现月经失调等。



蛋白质不足

蛋白质过剩

引起胃肠道功能紊乱：蛋白质摄入量过高，人体无法消化的部分在肠道细菌的分解下会发生腐败作用，影响胃肠功能。

加速钙的流失：蛋白质进食过多会使血液酸性提高，导致钙的流失，致使骨质变脆。

增加肾脏负担：蛋白质的代谢物要经过肾脏排泄，进食过多会增加肾脏负担。

肥胖：蛋白质摄取过量会转化成脂肪堆积在体内，引发肥胖。

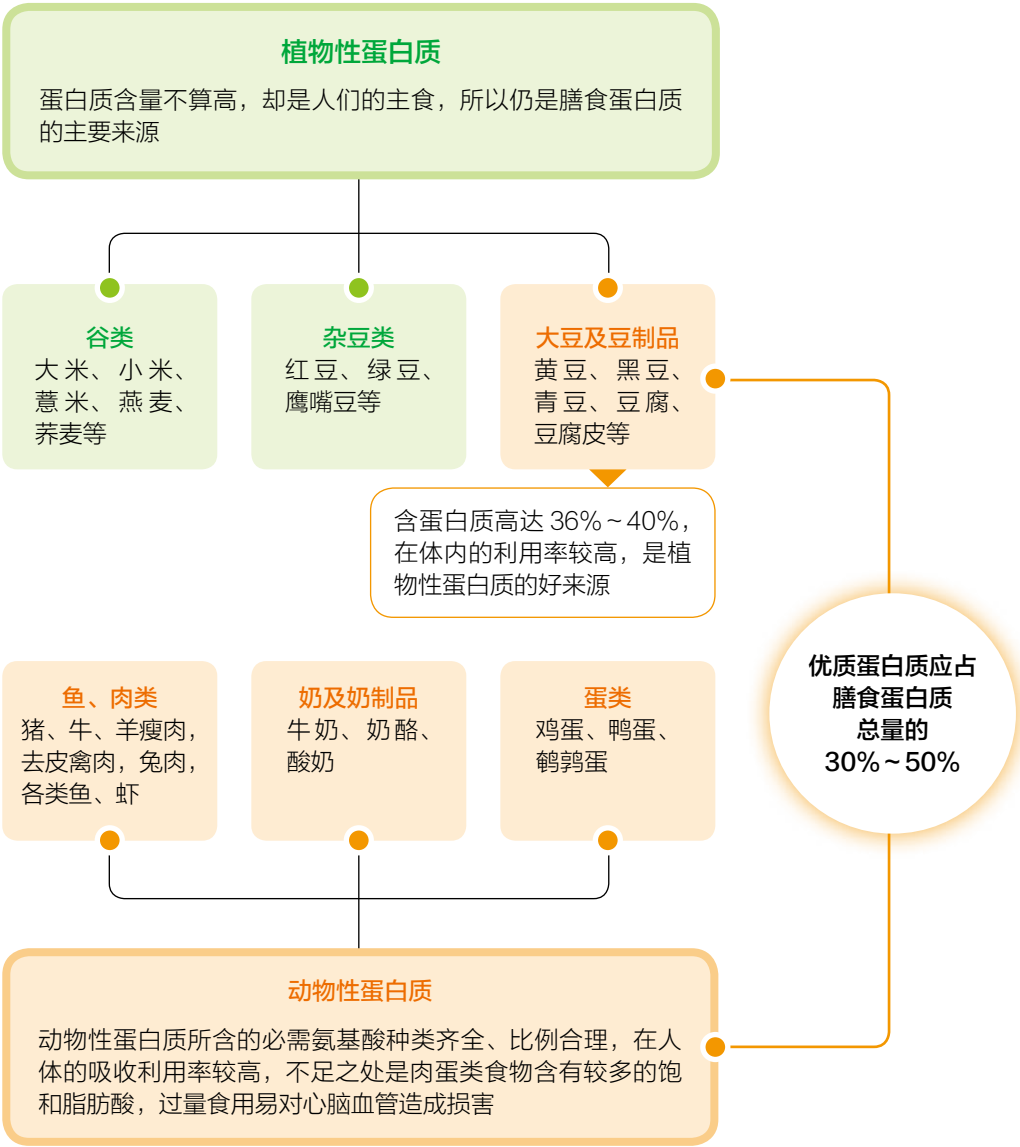
合理搭配食物可提高蛋白质营养价值

有些食物蛋白质中虽然含有齐全的必需氨基酸，但是蛋白质氨基酸模式与人体蛋白质氨基酸模式差异较大，不能被人体充分利用，就会造成蛋白质营养价值降低。因此，通过把不同种类的食物搭配在一起可以取长补短，提高蛋白质的营养价值。

比如玉米中赖氨酸含量低、蛋氨酸含量高，黄豆中赖氨酸含量高、蛋氨酸含量低，二者同食可实现营养互补。一般来说，食物搭配的种类越多，营养价值越高，并且动物性食物与植物性食物搭配，比单纯的植物性食物混合要好。

摄入优质蛋白质，应占膳食蛋白质总量的 30%～50%

食物中蛋白质的含量越高，对人体的意义越大。同时蛋白质的消化率和利用率越高，对人体健康就越有益。也就是说，蛋白质质量的优劣是以其被人体消化吸收的程度为依据来进行判断的。蛋白质所含必需氨基酸种类齐全，氨基酸模式与人体蛋白质氨基酸模式接近，营养价值高为优质蛋白质，应占膳食蛋白质总量的 30%～50%。



脂肪总是和那些与胖相关的病撇不清

脂肪对于人体不仅是重要，而是离开它就活不了。脂肪，吃少了不行，吃多了也不行，吃得不对还不行。肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病、动脉硬化这些病很大一部分原因都是因为脂肪太多。



肥胖

过量的脂肪会引起肥胖。

糖尿病

脂肪摄入量超过人体正常所需，会引起血糖升高，继而引起糖尿病和各种代谢性疾病。

高血压、动脉硬化等心血管疾病

脂肪过多，导致血液中的胆固醇含量提高，容易造成血管壁变脆、血流减慢、血管压力变大，进而导致高血压、动脉硬化、心脏病等心血管疾病。

血脂异常

血液中脂肪和胆固醇的含量过高会导致血脂异常。

影响代谢功能

脂肪摄入过多会妨碍身体对其他营养的吸收，也会影响体内的代谢功能、内分泌功能等，甚至会导致便秘。

好脂肪、坏脂肪看“质”就知道

一味地抵触脂肪也不利于身体健康。用正确的态度对待脂肪很重要，摄取脂肪不再单纯看“量”，而是注重“质”，可按照“好脂肪”“坏脂肪”的标准来选择饮食。



VS



好脂肪	坏脂肪
富含食物	
单不饱和脂肪 橄榄油　菜籽油　花生油　红花油 **多不饱和脂肪** 鱼　大豆油　玉米油　葵花籽油	**反式脂肪** 蛋糕　比萨　饼干　人造黄油 **饱和脂肪** 猪肉　牛肉　羊肉　牛奶　黄油
不用刻意回避 注意总热量不要超标 不饱和脂肪	少吃甚至不吃 杜绝反式脂肪 饱和脂肪不超过总热量的 10% 饱和脂肪以及反式脂肪
健康价值	
降低坏胆固醇，调节血脂 减小心血管疾病及卒中风险 提供必需脂肪酸	升高坏胆固醇 导致动脉硬化等心血管疾病及癌症、肥胖等 增加糖尿病风险

学会饮食替换，让脂肪吃得更健康

好脂肪大多来源于天然的动植物，而坏脂肪常来源于加工食品。如果把 1% 的饱和脂肪替换为不饱和脂肪，低密度脂蛋白胆固醇可以降低 1.3 毫克；如果每 1% 的反式脂肪替换为不饱和脂肪，低密度脂蛋白胆固醇可以降低 1.5 毫克，高密度脂蛋白胆固醇会升高 0.5 毫克。



反式脂肪
饱和脂肪

替换

不饱和脂肪

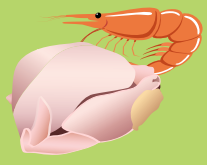




红肉

替换

白肉





全脂牛奶

替换

脱脂牛奶





加工食品

替换

天然食品



低盐同时要补足矿物质保证生命质量

缺钙也可能会引发高血压、糖尿病

人体 99%的钙存在于骨骼和牙齿中，钙直接关系骨骼和牙齿的健康，但是人体一旦缺钙不仅仅会导致骨质疏松，还会引起高血压。因为钙不仅仅构建了骨骼，人体几乎所有的生命活动都离不开钙的支持，心脏的跳动、肌肉的收缩、消化的进行、激素的分泌甚至大脑的活动，都需要它的参与。



骨质疏松

钙存在于骨骼中，使骨骼保持一定的强度和硬度，当钙不足时，会导致骨密度变低，出现骨质疏松、骨折等疾病。

糖尿病

糖尿病患者伴有多尿现象，大量的钙被排出，钙代谢紊乱加剧了糖尿病的症状，防治糖尿病需要补钙。

神经衰弱

钙能镇定神经，缓解神经衰弱，缺钙时容易出现神经衰弱症状。

高血压

缺钙也会引起高血压，高钙可对抗高钠产生的危害。

免疫系统疾病

钙缺乏会导致免疫功能下降和紊乱，引发风湿病、硬皮病、皮炎、痤疮等，补钙可以提高免疫力，防治上述疾病。

补钙吸收了才是王道

任何年龄段都要重视钙的适量摄取，补钙吸收率才是王道，钙不是补得越多就越好，而是吸收得越多越好。有时候虽然吃了很多高钙食物，但又吃了阻碍钙吸收的食物，就会产生浪费，无法实现补钙的预期效果，同样，如果能在补钙的同时增加那些能够帮助钙吸收的营养，往往事半功倍。



蘑菇、海产品、
动物肝脏、鸡蛋

✓ **维生素 D**
促进钙在骨骼的沉积，促进钙的吸收



瘦肉、鱼、虾

✓ **蛋白质**
使钙能更好地被人体吸收



杏仁、花生、
紫菜、全麦制品

✓ **镁**
使钙均衡地分配到骨骼中去



香蕉、橙子、土豆、
小米、绿豆

✓ **钾**
防止钙流失，使骨骼更硬朗



西蓝花、紫甘蓝

✓ **维生素 K**
促进钙沉积到骨骼中，提高补钙效果



咸菜、酱菜、腐乳、酸菜等

✗ **钠**
盐的摄入越多，尿中排出钙的量就越多



可乐等甜饮料、加工肉制品

✗ **磷酸**
降低钙的吸收利用率



肥肉、黄油

✗ **饱和脂肪**
影响钙的吸收



咖啡、巧克力、浓茶

✗ **咖啡因**
加速钙质的流失

牛奶及奶制品是补钙的最佳来源

牛奶中的钙含量较高，而且容易被人体吸收，除了有乳糖不耐受症状的人之外，最好每天喝牛奶以达到补钙的效果。此外，还可以多吃一些奶制品，比如酸奶、奶粉、奶酪等。乳糖不耐受的人，可以用酸奶代替牛奶补钙，酸奶最好选择无糖的原味酸奶，以避免血糖升高。



豆制品、绿叶菜也是补钙的高钙食物

除了牛奶及奶制品，瘦肉、海产品、豆制品、绿叶菜也是膳食补钙的重要来源。绿叶菜的钙含量多在 50～180 毫克 /100 克，如小油菜、小白菜、芹菜等本身含钙，还含有大量的钾、镁，可减少钙的流失，绿叶菜中的维生素 K 是骨钙素的形成要素。此外，坚果含有铁、磷、镁、硒等矿物质，能增加骨密度，对补钙和健骨有事半功倍的效果。

虾皮补钙要注意盐的摄入别超标

虾皮含钙量很高，每 100 克中含近 1000 毫克钙，吃 25 克虾皮可以获得约 250 毫克钙。但是虾皮太咸，无形中容易摄入过多的盐，吃之前可以用温水泡 2 小时以上，再多次清洗后加入醋食用，以减少盐的摄入，加醋有利于钙的溶出。

Tips

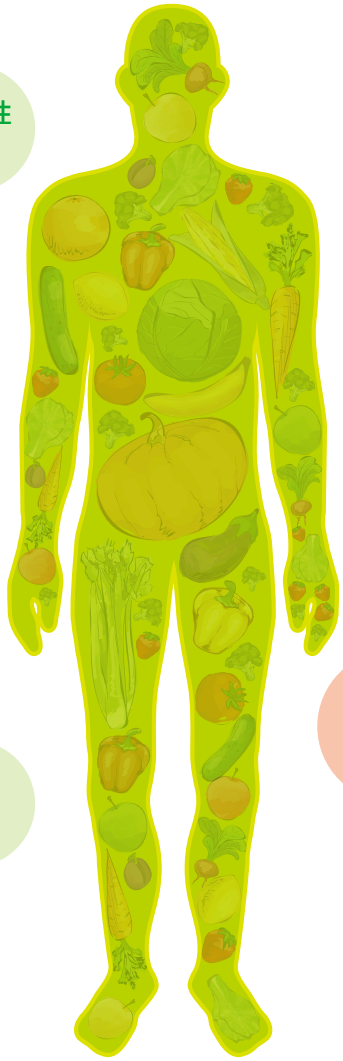
别再迷信骨头汤补钙

骨头汤其实不能补钙，骨头里面的钙不会轻易溶解出来。实验证明，在高压锅蒸煮 2 小时之后，骨髓里面的脂肪纷纷浮出水面，但汤里面的钙仍是微乎其微。因此单纯靠喝骨头汤绝对达不到补钙的目的。经检测证明：骨头汤里的钙含量极低，更缺少具有促进钙吸收的维生素 D。如果非要用骨头汤补钙那就加点醋，多多少少会溶出那么一点儿，不值得推荐。



铁是人体防病免疫系统的一部分

铁是人体的重要元素，是人体内含量最高的微量元素，几乎所有组织中都有。缺铁最显著的危害是贫血，同时铁元素与其他物质共同构成对人体的防病免疫系统，缺铁的人群抗病能力很低，容易感染各种疾病。但是铁摄入过量同样有很大危害。



缺铁性贫血

当体内铁元素严重缺乏时会引起贫血症状，表现为面色苍白、疲劳、头晕、心悸等症。

儿童青少年缺铁

身体发育受阻，体力下降，注意力不集中，学习能力降低。

孕妇缺铁

易导致早产、低出生体重儿，甚至胎儿死亡。

铁过量引发肝脏疾病

肝脏是储存铁的主要部位，铁过量会损害肝健康，引发肝纤维化、肝硬化。

补铁首选动物性食物，在人体的吸收率高

铁在食物中的形态有两种，一种是血红素铁，存在于动物性食物中；另一种是非血红素铁，在植物性食物中可以发现。相比而言，血红素铁更容易被人体吸收。因此，补铁应该首选动物性食物，比如牛肉、动物肝脏、动物血、蛋黄等。一般来说，肉类的颜色越红，所含血红素铁就越多，动物的心、肝、肾等内脏和动物血当中所含的血红素铁最为丰富。

植物性食物中铁的吸收率比动物性食物低，而且所含的植酸、草酸等也会影响铁的吸收，补铁效果不是很理想。但是一些含铁量比较高的植物性食物，可以作为补铁的次要选择，如油菜、苋菜、韭菜、红枣、樱桃、芝麻、木耳等。

补铁时补维生素 C 促吸收

维生素 C 可以促进人体对铁的吸收，帮助制造血红蛋白。维生素 C 多存在于蔬果中，如橙子、猕猴桃、樱桃、柠檬、西蓝花、南瓜等均含有丰富的维生素 C。在进食高铁食物时，搭配吃这些富含铁的蔬果或喝一些这些蔬果打制的蔬果汁，都可以增进人体对铁的吸收。

Tips

素食者的补铁选择

素食者无法从肉类中获得血红素铁，应多选择富含铁的植物性食物，瓜子、榛子、芝麻等坚果类富含铁，对健康也很有好处。同时多吃富含维生素 C 的蔬菜，促进铁的吸收。还可以吃含铁的营养补充剂，但要在医生或营养师的指导下进行，以防补充过量。



钾钠平衡维持血压稳定、保护心脏

人体摄入的盐过多容易导致高血压，主要是因为盐中钠摄入过量。体内钠积聚过多，会导致血液容量增多，心脏负荷加重，容易诱发或加重心力衰竭症状，而钾的摄入能促进钠的排泄，对于防治高血压有重要意义。

大部分食物中都含有钾，比如谷类、豆类、蔬菜、水果、肉类、鱼类等。但以蔬菜，尤其是绿色叶菜，以及菌藻类、薯类、水果、豆类为最好。这是因为这些食物每日可以进食较大的量，而肉类、鱼类虽然也可以提供钾，却不适合多吃，否则超量有引发肥胖、“三高”等疾病的隐患。

缺钾会影响肌肉的正常收缩和放松，人容易倦怠；当人体缺钾时，钠会带着许多水分进入细胞中，导致水肿；血液中缺钾会使血糖偏高，导致高血糖；缺钾容易导致心脏疾病；还会妨碍肠的蠕动，引起便秘。

缺乏的危害



过量的危害

体内钾过多，血钾浓度达到 5.5 毫摩尔 / 升时，可能出现毒性反应，引起高钾血症，表现为四肢疲软无力、心率缓慢。

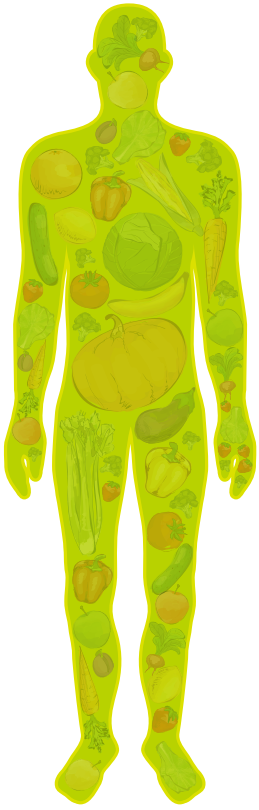
常见食物中的钾含量（每 100 克可食部含量）

 紫菜 1796 毫克	 黄豆 1503 毫克	 香菇 1155 毫克
 绿豆 787 毫克	 木耳 757 毫克	 韭菜 247 毫克
 油菜 210 毫克	 香蕉 208 毫克	 苹果 119 毫克

镁帮助身体抵抗压力

镁是著名的抗紧张矿物质，可作为天然的镇静剂，还可以促进维生素 C、B 族维生素及钙等吸收。饮食中镁的摄入受多种因素影响，比如磷、草酸、植酸、膳食纤维等摄入过多都会引起镁缺乏。

大多数食物中含有镁，但是含量差距比较大，比如绿叶蔬菜中镁的含量很丰富，粗粮、坚果等中也富含镁，肉类、牛奶中也可以提供少量的镁。



失眠

镁对神经有镇定作用，摄入足够的镁可以改善因情绪紧张而导致的失眠。

糖尿病

膳食中镁的摄入可提高胰岛素的敏感性，对糖尿病患者的血糖代谢有积极作用。

高血压

镁还可以舒缓血管的紧张度，镁摄入不足则有可能引起血压上升。

便秘

镁可以抑制肠壁的张力，改善便秘。

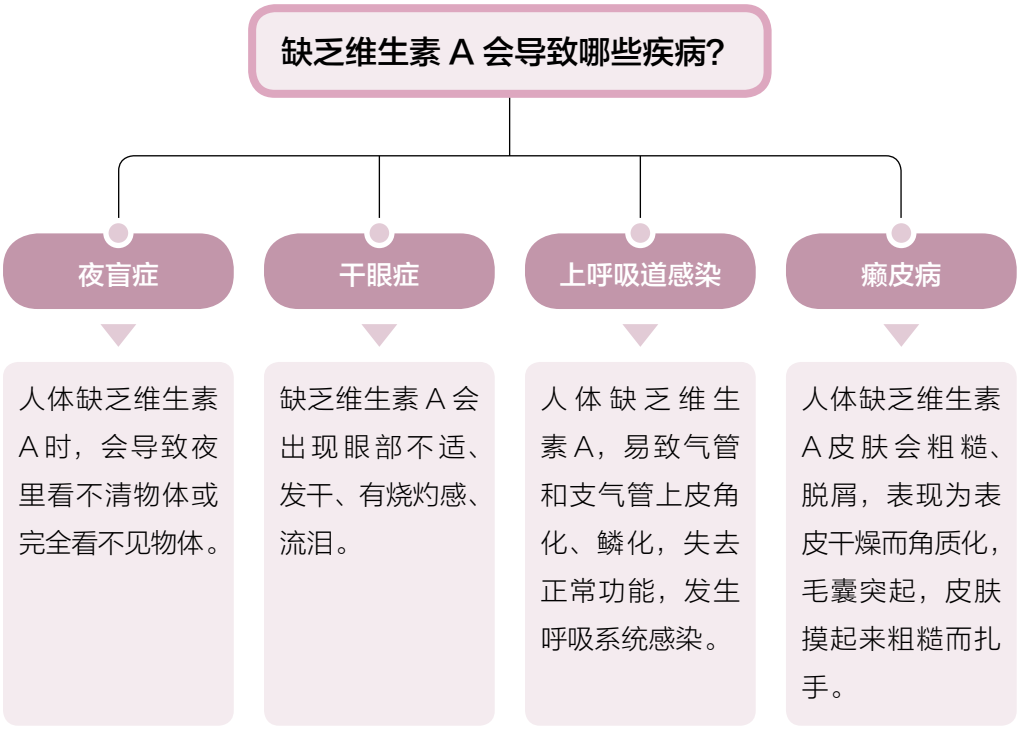
在实际饮食中，坚持吃粗粮、坚果、豆制品，并大量吃蔬菜，基本可以规避镁摄入不足的风险。而且应该将绿叶蔬菜作为补充的主力，绿叶蔬菜中不仅镁含量高，钙、钾、β－胡萝卜素、叶绿素、叶酸、维生素 C、膳食纤维等含量都很丰富，对健康有全面的好处。

强大的维生素家族

维生素 A 能预防夜盲症和强化免疫系统

我们知道维生素 A 对视力有好处，它产生的“视紫质”可以让我们在黑暗中仍维持视力，预防夜盲症。同时，维生素 A 也有很多其他强大的功能，能帮助人体抵抗细菌、病毒的感染，保持口腔黏膜和肺部的湿润，维持骨骼的强健生长，还有助于保健皮肤，治疗痤疮。

维生素 A 只存在于动物性食物中，而在黄、红色等植物性食物中含有的 β－胡萝卜素等类胡萝卜素可在体内转变成维生素 A，称为维生素 A 原，比如 α－胡萝卜素、β－胡萝卜素等，其中最重要的是 β－胡萝卜素。玉米黄质、番茄红素等类胡萝卜素则不能转变成维生素 A。



食用动物性食物补充维生素 A

维生素 A 的最好来源是动物肝脏、猪肉、牛肉、羊肉、鸡蛋黄等。但是因为动物性食物中的胆固醇和脂肪含量相对较高，动物内脏和蛋黄往往不敢多吃，所以，可以多选择方案二进行补充。

常见动物性食物中的维生素 A 含量
（每 100 克可食部含量）



羊肝
20972 微克



鸡肝
10414 微克



猪肝
4972 微克



鸡蛋
310 微克



猪瘦肉
44 微克

Tips

哪些人需要特别注意补充维生素 A

维生素 A 的典型缺乏症就是夜盲症和眼干燥症，严重时可致失明。那些高频率长时间看电脑、手机、电视、iPad 的人群，会过度消耗人体的维生素 A，更容易发生缺乏，因此这类人群要特别注意补充。

食用富含胡萝卜素的食物补充维生素 A

维生素 A 的良好来源是富含 β－胡萝卜素的黄、绿色蔬菜和水果，如西蓝花、胡萝卜、红薯、茴香、荠菜、芒果等。β－胡萝卜素除了可以补充维生素 A 以外，还有抗氧化抗癌的作用，可帮助降低有害的胆固醇含量、并减少心脏病的发生。

蔬菜需要做熟吃，或和其他含有油脂的食物一起吃，才可以更好地吸收胡萝卜素。

常见植物性食物中的胡萝卜素含量
（每 100 克可食部含量）



西蓝花
3510 微克



胡萝卜
668 微克



百里香
3510 微克



豌豆苗
2667 微克



茴香
2410 微克



小白菜
1680 微克

维生素 C 降低血清胆固醇，预防动脉粥样硬化

维生素 C 能够促进人体合成氮氧化物，而氮氧化物具有扩张血管的作用，有助于降低血压，还能防止胆固醇在动脉内壁沉积，并溶解已沉积在血管内壁的动脉粥样硬化斑块。

维生素 C 可预防哪些疾病?

防治感冒

当人体缺乏维生素 C 时，抵抗力会大大降低，增加患呼吸系统疾病的机会，容易感冒。

预防动脉粥样硬化

维生素 C 能促进胆汁酸代谢，防治多余脂肪沉积在血管壁，预防动脉粥样硬化。

预防坏血病

缺少维生素 C 容易造成伤口愈合不良、牙龈出血、牙齿松动，甚至可引致牙周病，严重时可出现坏血病。

治疗慢性肝炎

维生素 C 能促进肝细胞再生及肝糖原的合成，加强肝脏解毒能力和抗病能力。

人体不能合成维生素 C，要靠食物摄取

维生素 C 必须从食物中摄取，尤其以蔬菜和水果中的维生素 C 含量最丰富，维生素 C 又是水溶性维生素，在体内的储存非常有限，需要时时补充。同时，在补充维生素 C 的时候可以同时摄取一些“吸收帮手”如富含类黄酮、钙、镁的食物，有助于促进维生素 C 的吸收。

成人每天维生素 C 的建议摄入量为 100 毫克，相当于一个 300 克的橙子。

常见食物中的维生素 C 含量
（每 100 克可食部分含量）

鲜枣 243 毫克 	芥蓝 76 毫克 
甜椒 72 毫克 	猕猴桃 62 毫克 
草莓 47 毫克 	金橘 35 毫克 
橙子 33 毫克 	葡萄 25 毫克 

注意避让维生素 C 的吸收阻力

维生素 C 受加工方式、烹调方法等的影响，一不小心就造成维生素 C 的损失，因此在制作过程中要注意避让维生素 C 的这几大阻力。

维生素 C 是水溶性维生素，水洗时极易流失，因此，蔬菜最好洗完再切，以免维生素 C 从切口流失；焯烫蔬菜时最好焯完再切。



蔬菜、水果长时间暴露在空气中，甚至被日光照射，会造成维生素 C 的损失，因此“膳食指南”建议大家食用新鲜蔬菜和水果，即便放冰箱冷藏也不宜保存时间太久，最好随吃随买。

维生素 C 很怕热，长时间高温加热会导致维生素 C 损失，烹调时要尽量大火快炒，减少加热时间，降低营养素 C 的流失。

维生素 C 在酸性环境下稳定，而遇到碱特别不稳定，容易被破坏。很多人想到了烹调中人为添加的小苏打，而实际上我们烹调所用的自来水通常也是碱性的，这些“碱”都会影响到食物中的维生素 C。烹调菜肴时适当加点醋，不但使菜脆嫩好吃，而且可以防止维生素 C 遭到破坏，如炒土豆丝和炒豆芽时最好加点醋。

Tips

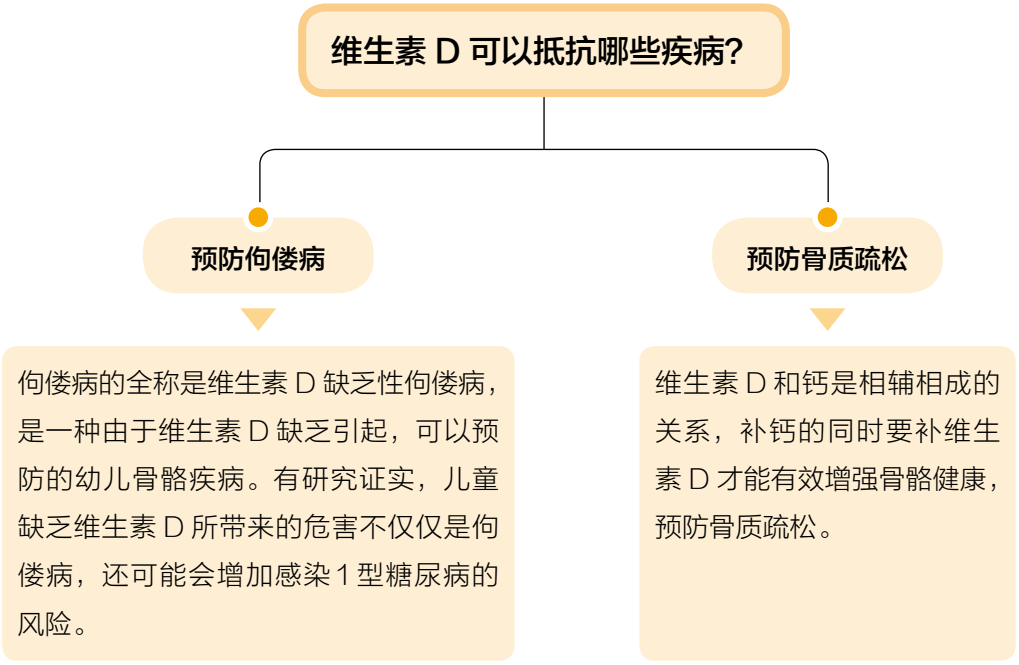
哪些人群更要增加维生素 C 的摄入

吸烟者、压力大的人、运动量大的人、老年人等更要注意维生素 C 的摄入，可多吃新鲜的蔬菜和水果。



维生素 D 与骨骼健康息息相关

维生素 D 能促进人体对钙的吸收，没有维生素 D 的辅助作用，钙的吸收将大打折扣。同时维生素 D 还有一些其他的作用，比如减少心脏疾病，减少一些癌症的发生，对抗高血压和糖尿病等。



饮食加晒太阳帮助补充维生素 D

维生素 D 在天然食物中的含量很少，基本主要来自于香菇、鸡蛋、牛肝、金枪鱼、三文鱼、沙丁鱼、奶酪、蛋黄等，而蔬菜和水果中几乎不含维生素 D。因此在有针对性食用这些食物的同时，还可以通过多晒太阳的途径来补充。此外还可以适当食用一些维生素 D 的强化食物，如维生素 D 强化奶粉等。

Tips

怎样判断是否缺乏维生素 D

维生素 D 直接影响身体的骨骼、皮肤与身心健康，如果出现以下征兆就要怀疑是不是缺乏维生素 D 了，骨头疼痛、经常满头大汗、经常心情郁闷、经常出现肠道问题等。

维生素 E 是强大的抗氧化剂

维生素 E 是一种脂溶性维生素，具有强大的抗氧化功效，可清除体内的自由基，抑制过氧化脂质生成。维生素 E 又称生育酚，可见与生育息息相关。它能促使女性雌性激素浓度增高，提高生育能力，缓解女性更年期症状。

维生素 E 能抵御哪些疾病?

动脉粥样硬化

维生素 E 可抑制血小板在血管表面凝集和保护血管，预防动脉硬化。

溶血性贫血

早产儿出生时体内的维生素 E 水平很低，容易出现溶血性贫血，肌内注射维生素 E 可以改善症状。

只能从植物性食物中获得维生素 E

维生素 E 只存在于植物性食物中，比如绿色蔬菜、豆类、谷类，以及花生、葵花子等坚果中。植物油中也含有丰富的维生素 E，比如玉米油、花生油等。维生素 E 在高温环境会遭到破坏，因此在烹调富含维生素 E 的食物时应尽量大火快炒，最好不要用油炸的方式。

常见食材中维生素 E 含量表
（每 100 克可食部分）

黑芝麻 50.4 毫克 	花生油 42.1 毫克 
榛子仁 36.4 毫克 	松子仁 32.8 毫克 
18.9 毫克 黄豆 	干木耳 11.3 毫克 
玉米（白） 8.2 毫克 	

B 族维生素家族改善亚健康

B 族维生素包含多个种类，参与体内碳水化合物、蛋白质和脂肪的代谢，是一种水溶性的维生素，包括维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 B_6、维生素 B_{12}、烟酸、泛酸、叶酸等。

B 族维生素

维生素 B_1　促进胃肠蠕动、预防脚气病
维生素 B_2　预防口腔溃疡、保护心脏
维生素 B_6　保护血管、预防动脉粥样硬化
维生素 B_{12}　预防恶性贫血
叶酸　胎宝宝的保护伞
烟酸　预防皮肤病



特殊人群需要额外补充 B 族维生素

一般来讲，人体对 B 族维生素的需求量不大，并且 B 族维生素在自然界中存在广泛，只要饮食均衡就不易发生 B 族维生素缺乏的情况，但是 B 族维生素一般较不稳定，遇光、遇热以及和金属接触时容易氧化，并且在人体内留存时间短，所以要持续补充，对于某些特殊人群要特别注意补充。

经常运动的人	经常运动出汗，会造成 B 族维生素随大量的汗液流失体外，需要适当补充
准备怀孕或已经怀孕的人群	胎儿早期大脑发育和脑神经生长都需要 B 族维生素的参与，因此应该有所侧重地进行补充
患有神经系统疾病和精神压力大的人群	B 族维生素可以调节神经、缓解紧张情绪、释放压力，因此神经系统疾病人群和压力大的人群要注意多补充
不爱吃粗粮的人群	B 族维生素大多存在于谷类外皮中，经常吃精面精米的人往往会缺乏 B 族维生素
素食者	由于不吃肉食而产生的 B 族维生素缺乏

维生素 B_1 促进胃肠蠕动、预防脚气病

维生素 B_1 参与辅酶的构成，促进胃肠蠕动、增进食欲。当人体缺乏维生素 B_1 的时候，容易患脚气病。维生素 B_1 来源比较丰富的是粮谷类、豆类、坚果等。

维生素 B_2 预防口腔溃疡、保护心脏

维生素 B_2 又称核黄素，可以促进发育和细胞的再生，参与细胞的生长代谢，还能预防和消除口腔溃疡、生殖器溃疡、眼炎等症，促使皮肤、指甲、毛发正常生长；促进铁吸收，防贫血。

此外，维生素 B_2 参与机体能量代谢，可改善心脏血液供应，在保护心脏方面也有很突出的效果。维生素 B_2 广泛存在奶类、蛋类、动物内脏、粗粮、绿叶蔬菜等中。

维生素 B_6 保护血管、预防动脉粥样硬化

维生素 B_6 可以维持神经系统功能，保护血管。不足或者缺乏时，会使血中高半胱氨酸水平提高，引发动脉硬化，进而诱发冠心病。维生素 B_6 缺乏容易导致湿疹，可能出现精神压抑的症状。肉类、全谷类、蔬菜和坚果中均含有维生素 B_6。

维生素 B_{12} 预防恶性贫血

维生素 B_{12} 是重要的“造血原料”之一，被称为“造血维生素”，能促进人体内红细胞的发育和成熟，使肌体造血机能处于正常状态，预防恶性贫血。

富含维生素 B_{12} 的食材有牛肉、猪肉、鲢鱼、鸡蛋等，有恶性贫血症状的人可以适量多吃。膳食中不易发生维生素 B_{12} 缺乏，但是素食者、老年人、胃切除者要特别注意补充。



叶酸是胎宝宝的保护伞

叶酸是一种水溶性 B 族维生素，最初是从菠菜叶中发现的，所以称为“叶酸”。叶酸是胎宝宝大脑发育的关键营养素，孕期适当补充可预防胎儿神经管畸形。如果母体叶酸缺乏，会造成胎儿神经管闭合不正常，造成无脑儿、智力低下、脊柱裂等出生缺陷。

人体不能自己合成叶酸，天然叶酸只能从食物中摄取，因此应该牢记这些叶酸含量高的食物，让它们经常出现在你的餐桌上。



烟酸辅助降压、预防皮肤病

烟酸又称维生素 B_3，能扩张血管，降低体内胆固醇和甘油三酯含量，促进血液循环，从而起到降压作用。同时还能维持神经、消化系统和皮肤的正常功能，预防癞皮病。

烟酸广泛存在于动物肝脏、肾脏、瘦肉、全麦制品、花生、无花果等食物中。

膳食纤维帮助身体排油、排脂一身轻

膳食纤维属于碳水化合物的一种，但营养学上通常将其单独介绍，称其为“第七大营养素”，曾被认为是食物中的“废料”，但后来发现它对人体正常的生理代谢是必不可少的，而且对预防血脂异常、糖尿病、肥胖等都有好处。



便秘

膳食纤维可以促进肠道蠕动，调节肠道菌群，软化粪便，改善便秘。

糖尿病

膳食纤维能延缓餐后血糖升高，提高胰岛素敏感性，平稳血糖。

肥胖

膳食纤维能增加饱腹感，减少热量摄入，有助于控制体重。

心血管疾病

膳食纤维可降低胆固醇水平和甘油三酯水平，预防血脂异常和心血管疾病。

癌症

膳食纤维可以促进排便，调节肠道环境，对预防结直肠癌具有重要意义，还能平衡体内雌性激素，预防乳腺癌。对胃癌、卵巢癌也有一定的防治作用。

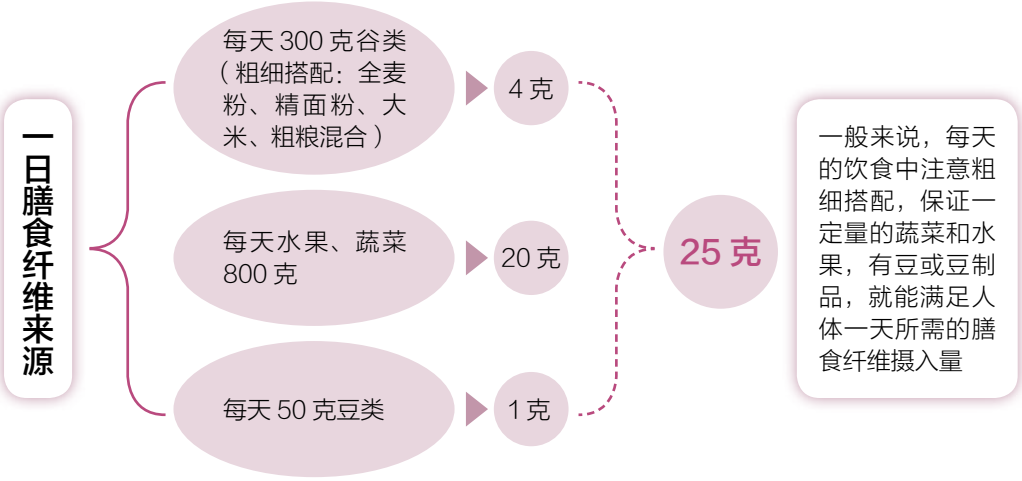
Tips

哪些人一定不要过量摄取膳食纤维

患有急慢性肠炎、肠道肿瘤、消化道出血、肠道狭窄等疾病的人以及老年人，应控制膳食纤维的摄入，不要觉得膳食纤维好就一味地吃。过量摄入膳食纤维膳反而会引发腹胀、腹泻等症，还会影响人体对钙的吸收。

一天要吃够 25 克膳食纤维

任何一种营养的健康作用，都是要以适量为前提的。膳食纤维的摄入标准，中国营养学会推荐量是成人每天 25 克。一般，高血压、高血脂、糖尿病患者以及患有便秘和想减肥的人，可以适当增加膳食纤维的摄入量。每天怎么吃够 25 克膳食纤维呢？一般来说，每天的饮食中注意粗细搭配，保证一定量的蔬菜和水果，有豆或豆制品，就能满足人体一天所需的膳食纤维摄入量。



粗细粮搭配吃，其实并不难，不需要将细粮全部换成粗粮，只要让粗粮的量占到主食总量的 1/3 就行，比如煲一锅杂粮粥，加上点小米、再加点豆子，做面食的时候，在精面粉里掺点全麦粉。红薯、芋头、土豆等食物可偶尔作为主食食用，直接蒸着吃、煮着吃或者做成粥都行。

经常吃豆子补充膳食纤维

多吃豆子，红豆、绿豆、黄豆、黑豆都是不错的选择，最好采用整粒豆子烹调的方式食用，比如做成红豆粥、绿豆粥等，也可以打成豆浆喝，连渣滓也一起吃，效果才好。

植物化学物，防癌抗衰有强效

植物化学物是一种不同于维生素和矿物质等的营养成分，尤其以非常突出的抗氧化功效著称，并且在提高身体抗病毒和抗癌能力，延缓衰老，预防高血压、高脂血症、动脉硬化等疾病方面有较好的功效。

保护眼睛、养护血管

类胡萝卜素

番茄红素

目前在自然界植物中被发现的强抗氧化剂，具有防癌抗癌、预防心脑血管疾病、延缓衰老、增强免疫力等多种功效。

食材推荐：番茄、番石榴、葡萄柚、胡萝卜、红薯。

胡萝卜素

有保护视力、抗氧化、加速表皮与黏膜伤口愈合、修复受损的 DNA、促进生长发育等作用。主要存在于深绿色或红黄色的蔬菜和水果中。

食材推荐：枸杞子、胡萝卜、南瓜、西蓝花、芒果。

叶黄素

有保护视力、延缓衰老、抗癌、促进心血管健康、延缓动脉粥样硬化等多种功效。

食材推荐：菠菜、羽衣甘蓝、玉米、西蓝花。

其他类胡萝卜素

辣椒红素（存在于成熟红辣椒果实中），玉米黄质（存在于玉米中），隐黄素（存在于植物的花、叶，食物的外皮等）也是类胡萝卜素的家族成员，同样有很多养生功效。

杀菌消炎

有机硫化物家族

萝卜硫素

能有效防止胃溃疡、萎缩性胃炎向胃癌转化。对关节炎也有很好的消肿止痛作用，还有助于清除肺部有害细菌。在十字花科植物中含量较高。

食材推荐：西蓝花、芥蓝、红萝卜、菜花。

大蒜素

有抗菌作用，可以辅助治疗糖尿病、心脑血管疾病，预防胃癌、食道癌等。与维生素 B_1 结合可产生蒜硫胺素，具有消除疲劳、增强体力的功效。

食材推荐：大蒜、洋葱、韭菜等。

谷胱甘肽

能提升免疫系统功能，并具有抗氧化、解毒、防癌等功效。

食材推荐：番茄、樱桃、鱼肉、猪肝、玉米。

其他有机硫化物

异硫氰酸盐，能防癌、预防老化，在芹菜、芥菜、西蓝花、紫甘蓝中含量较高。吲哚，能预防癌症、心血管疾病，在西蓝花、圆白菜、菜花中含量较高。

抗癌、抗过敏
类黄酮素大家族

大豆异黄酮
能阻断癌细胞的生长和扩散、防止骨质疏松、减缓更年期综合征、预防心血管疾病。
食材推荐：黄豆、黑豆、青豆。

槲皮素
有很好的抗氧化作用，能预防癌症、心血管疾病，抗炎、抗过敏，还能辅助治疗气喘、慢性支气管炎等。
食材推荐：紫皮洋葱、樱桃、蓝莓。

儿茶素
有防癌抗癌、降低血胆固醇、减肥瘦身、促进新陈代谢等多种功效。
食材推荐：绿茶、苹果、葡萄、红酒。

其他类黄酮化合物
白藜芦醇，有预防心血管疾病、美容养颜等功效，在葡萄、桑葚中含量较高。柠檬黄素，有保护心脏健康、抗炎、抗病毒等功效，在柠檬、柑橘中含量丰富。

抗自由基、抗癌
多酚类大家族

阿魏酸
有很好的抗氧化作用，能对抗心血管疾病，有抗突变和防癌抗癌以及消炎抗菌等功效。
食材推荐：玉米、芹菜、茄子、谷类。

鞣花酸
可帮助机体抑制化学物质诱导癌变作用，对结肠癌、食道癌、肝癌、肺癌、皮肤肿瘤等有很好的抑制作用，同时也能美白淡斑。
食材推荐：草莓、樱桃、蓝莓、覆盆子、核桃。

其他酚酸类
绿原酸，有抗菌、抗病毒、抗肿瘤、降压、降脂等作用，存在于红薯、山楂、金银花等食物中。咖啡酸，有抑菌、抗病毒等作用，存在于咖啡豆、柠檬等食物中。

Part

3

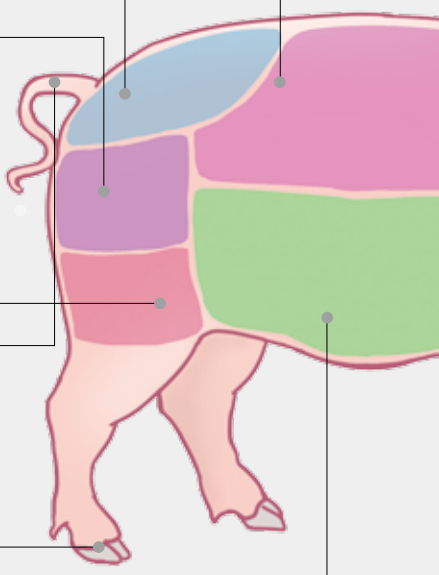
低脂不等于寡淡无味
吃对了依旧可以有鱼有肉



畜肉选红肉以瘦肉为先，提高免疫力、防贫血

猪肉

营养地图



| 里脊肉 |

特点：脊骨下面那条与大排骨相连的瘦肉，肉中无筋，是猪肉中最嫩的肉。
烹调方法：最适合炸、熘、炒、爆。
常见菜式：糖醋里脊等。

| 臀尖肉 |

特点：位于臀的上部，纯瘦肉，肉质细嫩。
烹调方法：适合切肉丁、肉丝、肉片等，多用于爆、熘、炸、炒等。
常见菜式：蒜泥白肉等。

| 弹子肉 |
（又名“后腿肉”）

特点：位于后腿腿骨上，均为瘦肉，肉质较嫩。
烹调方法：多用于熘、炒、烧、煸、炸，也可用于汆汤。
常见菜式：五香炸酥肉等。

| 坐臀 |

特点：位于后腿上方，臀尖肉的下方臀部，纯瘦肉，肉质较老，纤维较长。
烹调方法：一般用于煮、酱、炒等。
常见菜式：白切肉、回锅肉等。

| 猪尾 |

特点：由皮质和骨节组成。
烹调方法：多用于烧、卤、酱、凉拌等。
常见菜式：卤猪尾、猪尾汤等。

| 猪后蹄 |

特点：猪后蹄的蹄筋较前蹄好。
烹调方法：多红烧、酱、煮汤等。
常见菜式：酱猪蹄。

| 五花肉 |

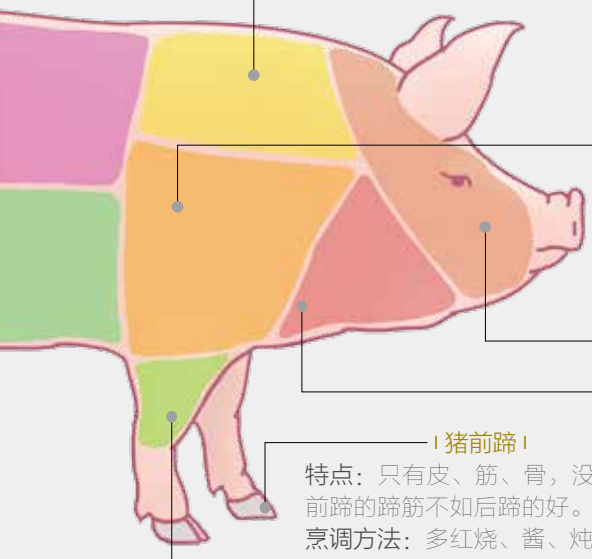
特点：一层瘦肉一层肥肉交织，口感鲜嫩，肥肉遇热容易化，瘦肉久煮也不柴。
烹调方法：红烧、焖、炖、蒸。
常见菜式：红烧肉、梅菜扣肉等。

猪肉中的维生素 B_1 含量多

按照《中国食物成分表》，同等重量下，猪肉的维生素 B_1 含量高于牛肉、羊肉和鸡肉。维生素 B_1 与神经系统的功能关系密切，能消除人体疲劳，还能维持神经系统健康。

营养含量	
蛋白质	13.2 克
脂肪	37. 克
碳水化合物	2.4 克
胆固醇	80 毫克
铁	1.6 毫克

注：肥瘦猪肉每 100 克



梅花肉

特点：以瘦肉为主，约占 90%，瘦肉之间夹杂着数条细细的肥肉丝，且肥肉丝纵横交错，口感香嫩不腻，久煮不老。
烹调方法：叉烧、煎、烤等。
常见菜式：香煎梅花肉等。

上脑肉

特点：背部靠近脖子的一块肉，瘦中夹肥，肉质较嫩。
烹调方法：粉蒸、炖。
常见菜式：粉蒸肉等。

猪头

特点：猪的头部，猪耳、猪舌都是很好的下酒菜。
烹调方法：适合酱、烧、煮、腌，多用来制作冷盘。
常见菜式：扒猪脸、卤猪头肉、凉拌耳丝等。

猪前蹄

特点：只有皮、筋、骨，没有肉。前蹄的蹄筋不如后蹄的好。
烹调方法：多红烧、酱、炖汤等。
常见菜式：红烧猪蹄、卤猪蹄等。

夹心肉

（也称软五花）

特点：位于前槽、颈和前肘子的中间，是三层瘦肉、二层肥膘互夹，俗称五花三层，皮较薄，质较松软。
烹调方法：适合做汤、红烧、炖、煮等，也适合做馅儿。
常见菜式：葱爆夹心肉、红烧夹心肉等。

前腿肉

特点：位于前腿，肉易吸收水分。
烹调方法：做馅儿、做肉丸子、煮汤。
常见菜式：珍珠丸子等。

营养烹调

竖切猪肉

猪肉的肉质比较嫩，肉中筋少，横切易碎，要顺着肉的纹理切，这样才能达到不易碎、不易老的目的。



刀和肉的纹理呈水平线，切出来的肉片纹路呈川字状。

猪肉宜蒸、炖、煮

猪肉本身富含脂肪，用蒸炖煮的方式可以减少炒菜时用油再增加脂肪的摄入，同时猪肉经蒸、炖、煮后，很多脂肪会进入汤中，使肉中的量相应下降，适合血脂高、血压高、动脉粥样硬化的人群食用。



香菇藕丸

材料 猪瘦肉、莲藕各 100 克，鲜香菇 200 克。

调料 盐 2 克，淀粉、葱花、香油各适量。

做法

1. 鲜香菇洗净、去蒂、切碎；猪瘦肉剁碎成末；莲藕洗净、削皮，用擦丝器磨成藕蓉，挤掉水分。
2. 将香菇碎、肉末、藕蓉盛入同一个碗内，加入适量淀粉、少许盐，朝一个方向搅拌均匀后，用力捏成一个个小丸子码入蒸盘中。
3. 蒸锅内水开后，将蒸盘入锅蒸 20 分钟取出，调入香油，撒上葱花即可。

海带肉卷



材料 泡发海带 200 克，肉馅儿 100 克，豆腐、鲜香菇各 50 克。

调料 盐 3 克，酱油、水淀粉、淀粉各 10 克，葱末、姜末、香油、香菜梗各 2 克。

做法

1. 泡发海带洗净，切大片；鲜香菇洗净，切粒；豆腐碾碎，加肉馅儿、葱末、姜末、香菇粒，放酱油、盐、水淀粉、香油调味；香菜梗用开水烫软。
2. 将海带铺平撒淀粉，酿上肉馅儿卷成卷，扎上烫好的香菜梗，上锅蒸熟，将原汁勾芡浇在上面即可。



猪肉炖粉条

材料 五花肉 200 克，红薯粉条、土豆各 100 克。

调料 酱油、料酒、白糖各 10 克，葱段、姜末各 5 克，植物油、盐、花椒、鸡精各适量。

做法

1. 土豆洗净，切块备用；五花肉切块，用沸水焯三分钟，洗净白沫；红薯粉条泡软。
2. 油烧热，放白糖炒出糖色，加肉块炒匀，放入姜末、花椒、酱油、料酒、盐和清水，大火烧开后加粉条、土豆块，转小火炖至肉熟入味，加鸡精调味，撒上葱段即可。

牛肉

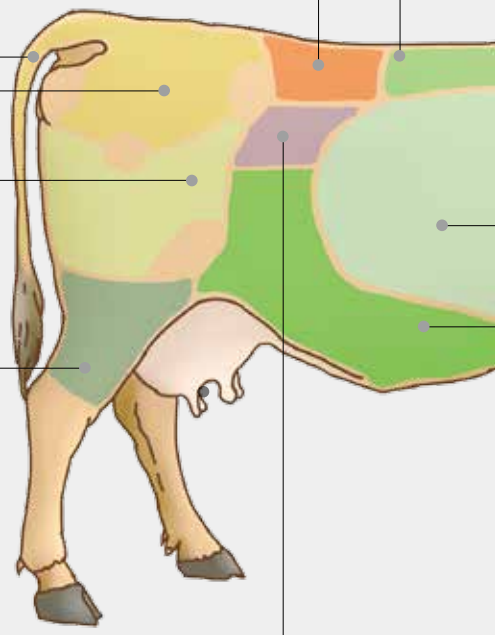
营养地图

牛尾

特点：有奶白色的脂肪和深红色的肉，营养价值高，具有补气、养血、强筋骨的功效。
烹调方法：宜炖食或煮汤食用。
常见菜式：牛尾汤、红烧牛尾等。

牛外脊（西冷牛肉）

特点：牛背部的最长肌，也是西餐菜单中的西冷牛肉，呈大理石斑纹状。
烹调方法：适合炒、炸、涮、烤。
常见菜式：西冷牛排、洋葱炒牛肉等。



牛霖（牛臀）

特点：位于后腿近臀部，脂肪含量少，口感略涩。
烹调方法：适合做馅儿料，也可以爆炒。
常见菜式：葱爆牛肉、孜然牛肉等。

黄瓜条

特点：肉质较粗，但纤维分布均匀，口感很好，有嚼劲。
烹调方法：做牛排，炒、煸、熘、制馅儿和牛肉干。
常见菜式：煎黄瓜条等。

牛腱子肉

特点：分前腱和后腱，熟后有胶质感。
烹调方法：适合卤、酱。
常见菜式：卤牛肉、酱牛肉、五香牛肉等。

牛里脊（菲力）

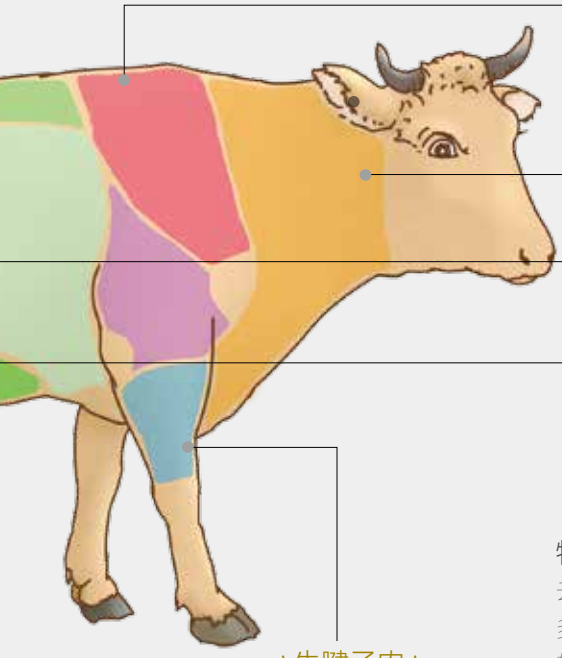
特点：牛肉中肉质最细嫩的部位，纯瘦肉。
烹调方法：常用来做菲力牛排及铁板烧。
常见菜式：黑椒牛柳等。

牛肉中富含肌氨酸和铁

牛肉中的肌氨酸含量几乎居所有食物之首，有助于增长肌肉、增强体力。牛肉中血红素铁含量尤其丰富，同时牛肉中蛋白质和锌的含量也较高，而脂肪含量低，是补铁的良好选择。

营养含量	
蛋白质	18.1 克
脂肪	13.4 克
碳水化合物	0 克
铁	3.2 毫克
烟酸	7.4 毫克

注：每 100 克可食部分



牛眼肉

特点：位于前腿上面，一端与上脑相连，另一端与外脊相连。外形酷似眼睛，脂肪交错。肉质细嫩，脂肪含量高。
烹调方法：适合涮、烤、煎。
常见菜式：烤牛眼肉、煎牛排等。

上脑

特点：肉质细嫩，肥瘦均匀，有明显花纹。
烹调方法：适合煎、炒、涮、炖。
常见菜式：煎牛上脑肉扒、清炖牛上脑等。

牛颈肉

特点：牛颈是活动量较大的部位，纤维较细，肥瘦兼有。
烹调方法：清炖、红烧、做馅儿。
常见菜式：生菜牛肉汤、牛肉丸等。

牛排骨

特点：从牛腩上取下来的，肉质比较细，油少，肉质较嫩、多汁。
烹调方法：适合炖煮、熬汤、红烧。
常见菜式：红烧牛排骨、萝卜牛排汤等。

牛腩（胸肉）

特点：取自肋骨间的去骨条状肉，瘦肉较多，脂肪较少，筋也较少。
烹调方法：适合红烧或炖汤。
常见菜式：番茄炖牛腩、萝卜炖牛腩等。

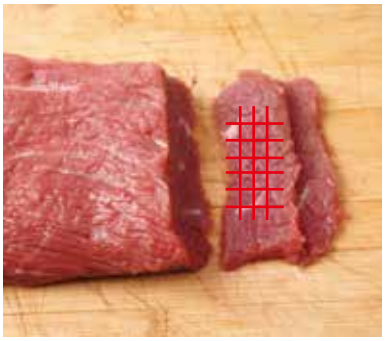
牛腱子肉

特点：分前腱和后腱，熟后有胶质感。
烹调方法：适合卤、酱。
常见菜式：卤牛肉、酱牛肉、五香牛肉等。

营养烹调

横切牛肉

牛肉纤维组织多，筋多肉老，必须顺着纤维的纹路，即顶着肌肉的纹路切才能把筋切断，以便于烹制菜肴。如果顺着纹路切，筋腱会保留下来，烧熟后的肉质柴，不易咀嚼。



刀和牛肉的纹理要成 90 度角垂直来切，切出来的肉片，纹路呈井字状。

牛肉不同部位宜采用不同烹饪方法

牛肉不同部位的肉质有所区别，如牛腱子、牛腩等肌纤维长而粗糙，适宜采用炖、焖等时间较长的做法；牛里脊、后臀肉肉质较嫩，可蒸着吃，还可与蔬菜搭配快炒食用。



杏鲍菇牛肉粒

材料　牛肉 200 克，杏鲍菇 100 克。

调料　老抽、盐、黑胡椒末、白糖、植物油各适量。

做法

1. 牛肉洗净血水，切方块；杏鲍菇洗净，切方块。
2. 待油烧至六七分热，将杏鲍菇分批倒入锅内小火慢炒，至四面金黄色后盛出待用。
3. 锅内再倒油，油热后倒入牛肉快速翻炒，断生后倒入杏鲍菇，加入老抽、白糖，快速翻炒至肉熟，加盐炒匀，盛出后撒上黑胡椒末即可。

番茄炖牛腩



材料 牛腩块 400 克，番茄 250 克。

调料 料酒 15 克，葱末、姜末各 5 克，盐 4 克，植物油、酱油各适量。

做法

1. 牛腩块洗净，入沸水中焯一下，捞出沥干；番茄洗净、去皮，一半切碎，另一半切块。
2. 油烧至六成热，爆香姜末，放入番茄碎，大火翻炒之后转小火熬煮成酱，再加牛肉、酱油、料酒翻匀。
3. 倒入砂锅中加水，烧开后小火炖 1 小时，放番茄块、盐，炖 30 分钟，撒葱末即可。



金针肥牛

材料 肥牛片 400 克，金针菇 150 克，红尖椒碎 15 克。

调料 高汤 50 克，水淀粉 20 克，盐 4 克，鸡精、植物油各适量。

做法

1. 肥牛片用水淀粉、盐拌匀；金针菇去根，洗净。
2. 油烧至六成热，爆香红尖椒碎，加入高汤、肥牛片和金针菇，炒至将熟，调入盐、鸡精，再用水淀粉勾芡即可。

羊肉

营养地图

| 里脊 |

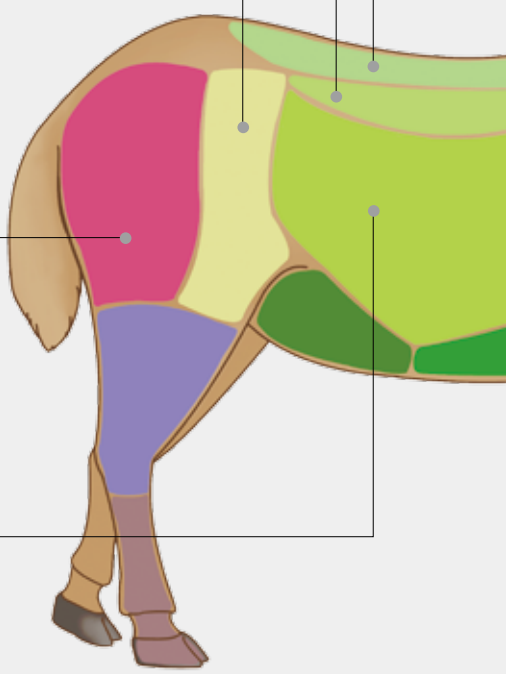
特点：位于脊骨两边，肉形似竹笋，纤维细长，是全羊身上最鲜嫩的两条瘦肉。
烹调方法：适合炒、涮、烤。
常见菜式：烤羊肉串、涮火锅等。

| 外脊 |

特点：呈长条形，外面有一层羊带筋，纤维呈斜形，肉质细嫩，专用于较嫩菜肴的主料。
烹调方法：用于涮、烤、爆、炒、煎等。
常见菜式：孜然羊肉、涮火锅等。

| 黄瓜条 |

特点：位于肋骨里面，肥瘦互夹而无筋，越肥越嫩，质地松软。
烹调方法：适于涮、焖、扒、烧、制馅儿等。
常见菜式：羊肉包子、炒羊肉片等。



| 后腿 |

特点：比前腿肉多而嫩，其中位于羊的臀尖的肉，亦称“大三叉”（又名“一头沉”），肉质肥瘦各半，上部有一层夹筋，去筋后都是嫩肉。
烹调方法：适合煎、炒、炖。
常见菜式：养骨汤、炝炒羊肉等。

| 羊排骨 |

特点：从羊腩上取下来的，肉质比较细，油少，肉质较嫩、多汁。
烹调方法：适合炖煮、熬汤、红烧。
常见菜式：红烧羊排骨、羊排汤等。

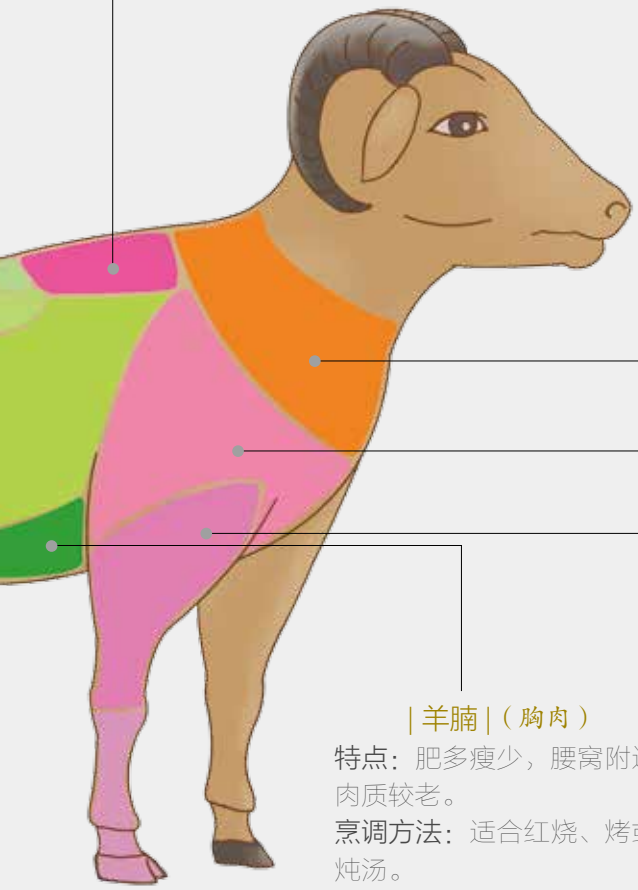
山羊肉比绵羊肉更养生

从口感上说，绵羊肉比山羊肉更细腻，山羊肉有一种特殊的膻味。从营养成分来说，山羊肉的胆固醇含量比绵羊肉低，有预防血管硬化的作用，特别适合高脂血症患者和老人食用。

营养含量

蛋白质	19.0 克
脂肪	14.1 克
碳水化合物	0 克
钙	6 毫克
铁	2.3 毫克
硒	32.2 微克

注：每 100 克可食部分



| 上脑 |

特点：因接近头部，故称上脑，其特点是脂肪沉积于肉质中形似大理石花斑，质地较嫩。
烹调方法：适于熘、炒、汆等，是涮食佳品。
常见菜式：涮火锅等。

| 颈肉 |

特点：肉质较老，夹有细筋。
烹调方法：可用于红烧、煮、酱、烧、炖以及制馅儿等。
常见菜式：萝卜炖羊肉等。

| 前腿 |

特点：肉中夹筋，筋肉相连。
烹调方法：宜用于烧、炖、酱、煮等。
常见菜式：羊肉炖萝卜、五香酱羊肉等。

| 前腱子肉 |

特点：肉质老而脆，纤维很短，肉中夹筋。
烹调方法：适于酱、烧、炖、卤等。
常见菜式：卤羊肉、酱羊肉等。

| 羊腩 | (胸肉)

特点：肥多瘦少，腰窝附近肉质较老。
烹调方法：适合红烧、烤或炖汤。
常见菜式：萝卜炖羊腩等。

营养烹调

横切羊肉

羊肉与牛肉一样，纤维组织偏多，筋多肉老，必须顺着纤维的纹路，即顶着肌肉的纹路切才能把筋切断，以便于烹制。以免烧熟后的肉质柴，不易咀嚼。



刀和羊肉的纹理要成 90 度角垂直来切，切出来的肉片，纹路呈井字状。

寒冬腊月是吃羊肉的最佳季节

按照中医理疗，冬季人体的阳气潜藏于体内，身体容易出现手足冰冷、气血不畅的情况，而羊肉性温，可补肾、祛寒、温补气血，冬天适当多吃能帮助抵御风寒，又可滋补身体。



粉蒸羊肉

材料 羊肉 500 克，蒸肉米粉 150 克。

调料 葱丝、姜末、料酒、豆瓣辣酱、茴香籽、八角、香菜、香油、味精、辣椒油、胡椒粉、盐各适量。

做法

1. 羊肉洗净，切薄片，放入葱丝、料酒、姜末、盐、味精拌匀，腌渍 10 分钟。
2. 将茴香籽、八角放入锅中炒香，倒出压碎；将豆瓣辣酱炒出香味，加少量水，放入蒸肉米粉，拌匀装盘，上屉大火蒸 5 分钟，取出。
3. 将腌渍好的羊肉片加胡椒粉、辣椒油和蒸好的米粉拌匀，上屉蒸 20 分钟，取出，放上香菜，淋香油即可。

葱爆羊肉



材料 羊肉 300 克，葱段 150 克。

调料 酱油、料酒各 10 克，蒜片、醋各 5 克，香油、植物油、水淀粉、胡椒粉各适量。

做法

1. 羊肉洗净，切片；取少许酱油、料酒、水淀粉、胡椒粉，与羊肉片拌匀腌渍 15 分钟。
2. 油烧热，爆香蒜片，放入羊肉片大火翻炒 10 秒钟后入葱段，稍翻炒后沿着锅边淋下料酒烹香，然后加酱油翻炒，再沿锅边淋醋，滴香油，炒拌均匀，至大葱断生即可。



羊肉炖胡萝卜

材料 羊肉块 150 克，胡萝卜 200 克。

调料 枸杞子、料酒、大料、花椒、桂皮、小茴香、酱油、香叶、葱段、姜片、盐各适量。

做法

1. 羊肉块洗净；胡萝卜洗净，切大块；将大料、花椒、桂皮、小茴香、香叶放入调料钢球中。
2. 羊肉冷水下锅，烧开后撇净血沫，下葱段、姜片、调味料钢球、料酒、酱油，大火烧开后，加胡萝卜块、枸杞子转小火慢炖 1 个小时，加盐调味即可。

禽肉脂肪含量相对低，不容易堆积脂肪

鸡肉

营养地图



| 鸡腿 |

是鸡身上脂肪含量较低的部位，蛋白质含量却很高，肉质细腻。



| 鸡胸肉 |

是鸡肉中脂肪含量最低的部位，而且含有大量维生素。



| 鸡翅 |

含有较多脂肪，想减肥的人应尽量少吃。



| 鸡肝 |

鸡肝富含铁，可以补血，还能防止眼睛干涩和疲劳。但是其胆固醇含量较高，高胆固醇血症患者不宜经常食用。



| 鸡胗 |

具有帮助消化的作用，口感脆韧。

鸡肉富含 B 族维生素，且牛磺酸含量多

鸡肉中含有 B 族维生素及铁，对造血有很大帮助，有益气补虚、补血的功效。同时鸡肉富含牛磺酸，能有效增强人体免疫力和消化能力，在抗氧化、解毒方面也有一定效果。

营养含量	
蛋白质	19.3 克
脂肪	9.4 克
碳水化合物	1.3 克
烟酸	5.6 毫克
铁	1.4 毫克

每 100 克可食部分

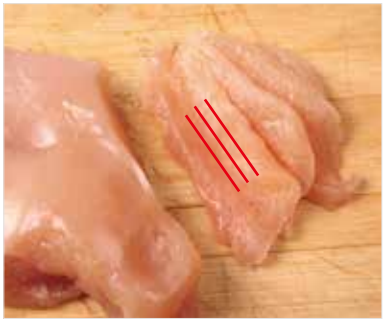
鸡肉可以帮助降低血液中的胆固醇

鸡肉中含有高度不饱和脂肪酸、维生素 E 和维生素 B_3，能够降低血液中胆固醇的浓度，减少有害的低密度脂蛋白胆固醇，并防止其在血管壁上沉积。

营养烹调

斜切鸡肉

鸡肉的肉质最细嫩，要斜着下刀，才能保持菜肴的形态整齐美观。



切出来的肉片纹路呈斜的川字状

鸡肉去皮可降脂

鸡肉含有丰富的蛋白质，蛋白质的氨基酸组成与人体需求最接近，更容易被人体吸收利用。禽肉中脂肪大多储存在皮下，吃鸡肉时去掉皮能减少很大一部分脂肪，肉质鲜嫩，适合蒸、炒、煮食。

鸡屁股不要吃了

鸡屁股是淋巴最集中的地方，也是储存细菌、病毒和致癌物的仓库，不要食用。



香辣手撕鸡

材料 鸡胸肉 300 克，青椒丝、红椒丝各 30 克，黄瓜丝 50 克。

调料 葱丝、蒜末、辣椒油、香菜末、葱段、姜片、醋、料酒、花椒油、盐、白糖各适量。

做法

1. 鸡胸肉洗净，锅内加水、鸡胸肉、料酒、葱段、姜片、盐煮熟，撕成丝。
2. 将醋、盐、白糖、花椒油、辣椒油调成汁，淋在鸡丝上。
3. 撒葱丝、蒜末、香菜末、青椒丝、红椒丝和黄瓜丝拌匀即可。

菠萝鸡饭

材料 净鸡腿 50 克，芹菜丁、胡萝卜丁、洋葱丝、炸面包丁、炸花生米、煮鸡蛋丁、火腿丁各 25 克，菠萝丁 75 克，米饭 250 克。

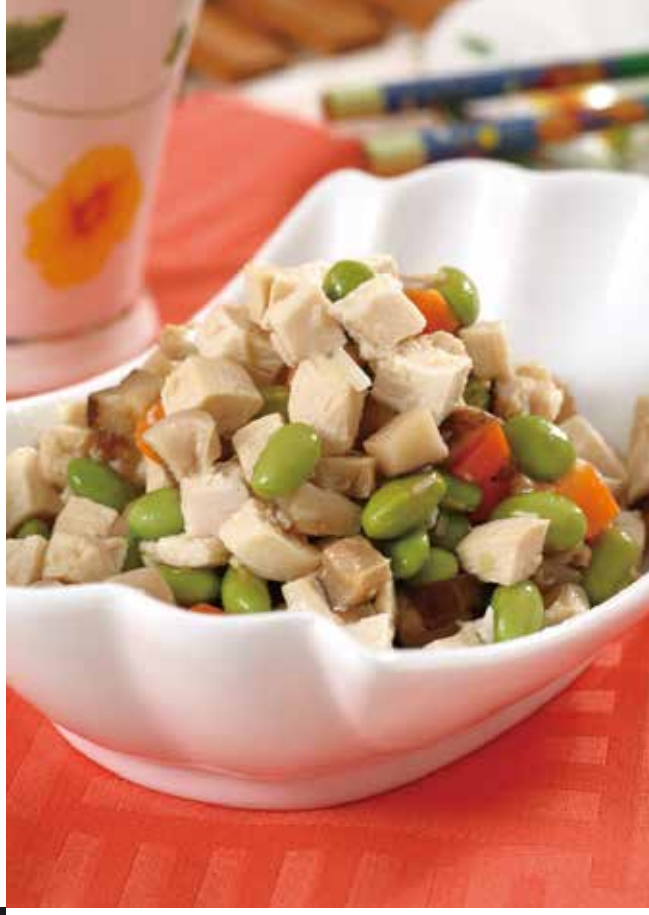
调料 姜黄粉、番茄酱各 10 克，盐 3 克。

做法

1. 将炸面包丁、炸花生米、煮鸡蛋丁、火腿丁和菠萝丁拌匀，掺入米饭中；净鸡腿切块。
2. 锅至火上，倒入植物油烧热，放入鸡腿块炸熟。
3. 另起油锅烧热，加洋葱丝略炒，再加上番茄酱、盐、胡萝卜丁、熟鸡肉块、芹菜丁炒匀，加入米饭拌匀即可。



四彩鸡丁



材料 鸡胸肉 250 克，熟豌豆粒、胡萝卜丁各 25 克，水发香菇 15 克。

调料 葱末、姜末、胡椒粉、盐、鸡精、芝麻油各适量。

做法

1. 鸡胸肉洗净，入沸水中煮熟，捞出，凉凉，沥干水分，切丁；水发香菇去蒂，洗净，入沸水中焯 2 分钟，捞出，凉凉，沥干水分，切丁。
2. 取盘，放入鸡肉丁、熟豌豆粒、胡萝卜丁和香菇丁，用葱末、姜末、胡椒粉、盐、鸡精、芝麻油调味即可。



凉拌鸡丁

材料 鸡胸肉 300 克。

调料 青椒段、红椒段、姜片各 15 克，葱段 25 克，川盐、白糖、白醋、料酒各 5 克，青花椒、花椒油、香油各 10 克。

做法

1. 锅中放水，加入葱段、姜片、料酒、川盐烧开，将鸡胸肉煮熟，捞出放入凉水中浸泡一下，取出，切成 1.5 厘米见方的丁；青椒段、红椒段和青花椒焯水备用。
2. 将鸡肉块、青椒段、红椒段、葱段以及青花椒拌匀，加入川盐、白糖、白醋、花椒油和香油拌匀即可。

鸭肉

营养地图

鸭子可谓全身都是宝，不仅鸭肉营养丰富，身体其他部位也都有不同的功效，能制作成不同的美味。



| 鸭舌 |

肉质口感好，常见菜式有香糟鸭舌等。



| 鸭血 |

可补血、解毒，常见菜式有毛血旺、麻辣鸭血等。



| 鸭脖 |

可以补血益气、健脾和胃，常见菜式有麻辣鸭脖等。



| 鸭肫 |

即鸭胗，肉质紧密，紧韧耐嚼，可促进消化，增强脾胃功能。常见菜式有小炒鸭胗、凉拌鸭胗等。



| 鸭掌 |

含有丰富的胶原蛋白，常见菜式有芥末鸭掌等。

鸭肉蛋白质含量高脂肪低

鸭肉富含 B 族维生素和维生素 E，蛋白质的含量接近 20%，比猪肉等蛋白质含量要高，而胆固醇含量相对较低，鸭肉中的脂肪含量适中，并较均匀地分布于全身组织中，其各种脂肪酸的比例接近理想值，主要是不饱和脂肪酸和低碳饱和脂肪酸，易于消化，因此吃鸭肉不易长胖。

营养含量	
蛋白质	15.5 克
脂肪	19.7 克
碳水化合物	0.2 克
硒	12 微克
铁	2.2 毫克

注：每 100 克可食部分

鸭肉是夏季清补好食材

鸭肉有清热、补血、养胃生津等功效。进入夏季后很多人容易出现“苦夏”的症状——胃口下降、身体乏力、体重减轻，进补时要以清淡为主，肉类中鸭肉是最好的选择。夏季吃鸭肉既能给身体补充排汗消耗的营养，又能缓解“苦夏”带来的影响。

营养烹调

肥瘦相间的鸭肉可炒食

鸭肉中的脂肪不同于黄油或猪油，其饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸的比例接近理想值，其化学成分近似橄榄油，有降低胆固醇的作用，可以挑选肥瘦相间的鸭肉，搭配蔬菜炒食。

瘦鸭肉最宜炖汤

炖汤要选择偏瘦的鸭肉，这样炖出来的汤不会太油腻。可以选择鸭翅肩部和背脊部，这些部位骨头相对多一些，炖汤更有味道。



子姜烧鸭

材料 鸭子 400 克，子姜 50 克。

调料 料酒 10 克，蒜片 4 克，盐 2 克，花椒 1 克，香油各适量。

做法

1. 鸭子洗净切块，用料酒和少许盐腌渍 10 分钟；子姜洗净切丝。
2. 锅置火上，倒油烧至五成热，下花椒、蒜片、子姜爆香，倒入鸭块，加料酒、盐继续翻炒，加适量清水焖烧，待鸭肉熟软入味后，点香油调味即可。

冬瓜薏米老鸭汤

材料 老鸭半只，冬瓜 200 克，薏米 50 克。

调料 葱丝、姜片各 3 克，盐 4 克。

做法

1. 老鸭收拾干净，去头、屁股和鸭掌，剁成大块；冬瓜洗净去皮，切大块；薏米洗净，冷水浸泡 2 小时以上。
2. 锅中放入冷水，将鸭块放入，大火烧开，煮 3 分钟撇去血水，捞出，用清水洗净。
3. 另起锅，锅中放少量油，烧至五成热时放入葱丝和姜片炒香，倒入鸭块炒变色，然后放入适量开水和薏米，小火炖 1 小时，放入冬瓜块和少许盐，继续炖 20 分钟即可。



酱爆鸭丝



材料 熟鸭肉 400 克，子姜 20 克，干辣椒 10 克。

调料 豆瓣酱 10 克，料酒、白糖、醋各 5 克，鸡精适量。

做法

1. 熟鸭肉切丝；子姜洗净，切丝；干辣椒洗净切丝。
2. 锅置火上，放油烧热，放豆瓣酱炒香，加姜丝、干辣椒丝略炒，再加入鸭丝、鸡精、料酒、白糖、醋调味即可。



芥末鸭掌

材料 鸭掌 500 克。

调料 芥末 20 克，白醋 8 克，料酒、盐、香油、葱花、香菜段各 5 克，葱段、姜片、白糖各 10 克。

做法

1. 将鸭掌洗净，放入锅中加葱段、姜片、料酒煮熟，大约煮 20 分钟，捞出煮熟的鸭掌立即放入凉白开中。
2. 将芥末倒入小碗内加入 20 克滚开的水冲开，加盖闷约 15 分钟备用。
3. 白醋、盐、白糖、香油调匀后倒入芥末碗中继续闷 3 分钟备用。
4. 鸭掌捞出控水，纵向切成两段与芥末碗中的调料搅拌均匀后装盘，撒葱花、香菜段即可。

鱼虾类满满的维生素 D、DHA 和矿物质

鲫鱼

鲫鱼富含优质蛋白质

黑鲫鱼的蛋白质含量最高。每 100 克黑鲫鱼中蛋白质含量高达 20 克，易消化吸收，经常食用可补充营养，增强抗病能力，更是许多肝肾疾病、心脑血管疾病患者补充蛋白质的最佳选择。

同时，鲫鱼还富含维生素 A、盐酸、钙、磷等，对肌肤的弹力纤维有极好的强化作用，帮助紧致肌肤、缓解皱纹。

营养含量	
蛋白质	17.1 克
脂肪	2.7 克
碳水化合物	3.8 克
钙	79 毫克
钾	290 毫克

注：每 100 克可食部分

营养烹调

鲫鱼最适合蒸、炖食用

鲫鱼肉质细嫩，适合蒸炖食用，具有很好的活血通络功效，可缓解脾胃虚弱、食欲缺乏、气血虚弱、产后乳汁不足等症状。尤其是可将鲫鱼搭配豆腐炖汤，产妇食用以后有良好的催乳作用。

鲫鱼保鲜保存

把鲫鱼放在 80℃的热水里烫两秒钟，捞起来放入冰箱里冷藏，可使鲫鱼的保鲜时间比原来延长 1 倍。

鲫鱼蒸蛋

材料 鲫鱼 500 克，鸡蛋 1 个。

调料 植物油、香油、盐、酱油、料酒、味精、鲜汤、葱花各适量。

做法

1. 鲫鱼处理干净，用刀在鱼体两面切花刀，抹匀盐、料酒。
2. 将鸡蛋磕开，打散，倒入适量鲜汤，加盐、味精、植物油搅匀。
3. 将鲫鱼放在鸡蛋汁中，上屉，大火蒸 15 分钟。
4. 另取一碗，放入葱花、酱油、香油和少量鲜汤，调成味汁，浇在鱼身上即可。





鲫鱼汤

材料 净鲫鱼 1 条。

调料 姜片、蒜粒、葱花各 5 克，盐 2 克。

做法

1. 锅内倒入少量植物油烧热，放入鲫鱼稍煎至鱼肉变色，倒入适量清水，加姜片和蒜粒。
2. 盖上锅盖，大火煮沸后，转中火炖 20 分钟，至汤呈奶白色。
3. 撒上葱花，盐量根据个人情况可最后放。

草鱼

草鱼富含不饱和脂肪酸

草鱼富含不饱和脂肪酸，能促进血液循环，极其适合心血管病患者食用；肉嫩而不腻，有很好的滋补作用，很适合老年人食用；不饱和脂肪酸还能促进大脑发育，提高脑力，适合儿童食用。

营养含量

蛋白质	16.6 克
脂肪	5.2 克
维生素 B_2	0.1 毫克
磷	203 毫克

注：每 100 克可食部分

营养烹调

草鱼巧处理



1. 草鱼放案板上，去鱼鳞，洗净。



2. 去掉鱼鳍和鱼鳃。



3. 剖开鱼肚，去掉内脏。



4. 用淡盐水洗净。

草鱼肉质细，纤维短，极易破碎，切鱼时应将鱼皮朝下，刀口斜入，最好顺着鱼刺，切起来更干净利落。鱼的表皮有一层黏液非常滑，所以切起来不太容易。若在切鱼时，将手放在盐水中浸泡一会儿，切起来就不会打滑了。

草鱼最宜蒸、炖

草鱼肉质细嫩，十分适宜清蒸或者炖汤食用，也可将鱼肉片下，搭配蔬菜炒着吃。

泡椒蒸鱼块



材料 草鱼块 300 克，泡椒 50 克，红尖椒段 20 克。

调料 植物油、盐、料酒、蒸鱼豉油、蒜蓉、姜末、香菜段各适量。

做法

1. 泡椒洗净，剁碎，加姜末、蒜蓉、盐、料酒，和草鱼块拌匀，腌渍 15 分钟。
2. 将草鱼块放入蒸锅中蒸 10 分钟，关火后再焖 2 分钟，取出。
3. 蒸好的草鱼中倒入适量蒸鱼豉油，放入红尖椒段，淋上烧热的植物油，撒上香菜段即可。



辣味鱼丝

材料 草鱼肉 300 克，鸡蛋清 50 克，青椒 100 克。

调料 葱丝、蒜片、姜末、酱油、水淀粉、淀粉、料酒各 5 克，醋、盐各 3 克，白糖 8 克，辣椒油适量。

做法

1. 草鱼肉洗净，切丝，加鸡蛋清、水淀粉拌匀；青椒去蒂、籽，洗净，切丝；将淀粉、料酒、白糖、醋、酱油、盐、姜末调成汁。
2. 锅置火上，放油烧热，煸香葱丝、蒜片，放鱼肉丝炒至变色，放青椒丝煸炒，倒入味汁，淋辣椒油炒熟即可。

鲤鱼

鲤鱼富含不饱和脂肪酸

鲤鱼富含优良的蛋白质和必需的氨基酸、矿物质、维生素 A、维生素 D，非常适合脾胃虚弱者食用。其富含的不饱和脂肪酸，具有良好的降低胆固醇的作用，可防治动脉粥样硬化和冠心病。

桑拿天适合吃点鲤鱼去湿气

中医认为，鲤鱼具有利水祛湿作用，搭配川贝、红豆、冬瓜等效果更好，非常适合暑湿天气食用，能帮助去除体内湿气。体内有水湿的人，可以经常食用鲤鱼。

营养含量

蛋白质	17.6 克
脂肪	4.1 克
碳水化合物	0.5 克
钙	50 毫克
钾	334 毫克

注：每 100 克可食部分

营养烹调

鲤鱼巧处理



1. 鲤鱼放在案板上，用刀从鱼头向鱼尾方向刮去鱼鳞，洗净。



2. 去掉鱼鳍和鱼鳃。



3. 剖开鱼肚，去掉内脏。



4. 用清水将鱼身内外的黏液和血污洗净即可。

红豆鲤鱼汤



材料 鲤鱼1条(约500克)，红豆50克。

调料 姜片、盐、淀粉各适量，陈皮10克，草果1个，香菜段少许。

做法

1. 将鲤鱼宰杀，去鳞、鳃及内脏，洗净；红豆洗净，浸泡4小时。
2. 将鱼裹上淀粉过油煎一下；锅中加水，烧开后加红豆及陈皮、草果、姜片，熬煮1小时，放入鲤鱼煮至豆熟时，加入盐调味，撒上香菜段即可。



四彩鱼米

材料 鲤鱼500克，红甜椒、绿甜椒、玉米粒各50克，鸡蛋清40克。

调料 姜末、盐各5克，料酒8克，水淀粉20克，胡椒粉3克。

做法

1. 将鲤鱼收拾干净，去掉鱼皮，将鱼肉去刺切成小丁，盛入碗中，取鸡蛋清倒入鱼碗中抓拌均匀；红甜椒、绿甜椒均洗净，去蒂及籽，切成小丁；玉米粒洗净。
2. 油锅烧至六成热，炒香姜末，下入鱼肉丁滑炒至散，然后放入玉米粒、红甜椒丁、绿甜椒丁翻炒片刻。
3. 倒入料酒、盐、胡椒粉炒匀，出锅前用水淀粉勾薄芡即可。

鳝鱼

鳝鱼富含的鳝鱼素能调节血糖

每年农历的四月至端午节前后，是鳝鱼上市的季节。这个时候的鳝鱼圆肥丰满、柔嫩鲜美，民间向来就有“夏令黄鳝赛人参”之说。

鳝鱼所含的特种物质鳝鱼素能降低血糖，对糖尿病有较好的辅助治疗作用。

鳝鱼中含有丰富的维生素 A，能够增进视力，具有保护视力的作用，可以防治糖尿病并发眼病。

营养含量	
蛋白质	18.0 克
脂肪	1.4 克
碳水化合物	1.2 克
硒	35 微克
磷	206 毫克

注：每 100 克可食部分

营养烹调

鳝鱼巧处理



1. 用刀背拍鳝鱼头部，将其拍晕。



2. 用手将鱼嘴掰开。



3. 剖开鱼身，取出内脏。



4. 用淡盐水洗净。

鳝鱼煸炒、炖食最美味，控脂控油有技巧

鳝鱼可用沸水焯烫再煸，减少用油、用盐量。炖鳝鱼时用清水不用高汤，都可减少油脂的摄入。

五彩鳝丝



材料 鳝鱼300克，青椒、胡萝卜、黄椒、莴笋各30克。

调料 葱段25克，料酒10克，姜片20克，盐3克，胡椒粉1克。

做法

1. 鳝鱼宰杀洗净，切成丝，加入盐、料酒、葱段、姜片，腌制10分钟备用；青椒、胡萝卜、黄椒和莴笋均洗净，切成丝。
2. 炒锅置火上，倒油烧至七成热，加入鳝鱼丝迅速炒散，待鳝鱼丝将熟时加入青椒丝、胡萝卜丝、黄椒丝和莴笋丝，炒至断生，加入腌制鳝鱼的汁和胡椒粉略翻炒即可。



干煸鳝段

材料 鳝鱼400克，芹菜100克，蒜薹50克。

调料 姜丝、酱油、豆瓣酱、料酒、醋各5克，白糖8克，花椒油、盐各3克，香油适量。

做法

1. 鳝鱼收拾干净，切长段；芹菜、蒜薹分别择洗干净，切段；豆瓣酱剁碎。
2. 锅置火上，放油烧至八成热，放入鳝鱼段滑散，捞出沥油。
3. 锅底留油烧热，放入鳝鱼段煸炒至干香，下入豆瓣酱炒香，放姜丝、盐、酱油、料酒、白糖、芹菜段、蒜薹炒熟，加醋、花椒油、香油即可。

带鱼

带鱼的鱼鳞营养多

带鱼的鱼身外披有一层白色鳞，称为“银脂”。这是一种营养价值较高的优质脂肪，富含抗癌成分，有增加皮肤弹性、延缓大脑衰老、保护心血管的作用，因此不要刮鳞。

营养含量	
蛋白质	15.5 克
脂肪	19.7 克
碳水化合物	0.2 克
硒	12 微克
铁	2.2 毫克

注：每 100 克可食部分



用淡盐水解冻冻鱼

带鱼一般冷冻保存，在烹调带鱼时，可以先用淡盐水将冻鱼解冻，这样可以减少蛋白质的流失，因为带鱼肉中的蛋白质遇盐会凝固。

食用带鱼巧去腥

把处理干净的带鱼切成段以后，可以用少许盐、适量料酒和花椒粒拌匀，把带鱼段腌制 1 小时左右，既能提前入味又能去腥。花椒粒的去腥增香效果比花椒面好得多。

烹饪前要记得去掉黑色腹膜

在烹制前一定要将带鱼体内的黑色腹膜去掉，因为这种物质腥味较重，而且对身体不好。

清蒸带鱼

材料 带鱼 500 克。

调料 大料、盐、料酒、酱油、香油、香菜段、葱末、姜末、蒜末、花椒各适量。

做法

1. 带鱼洗净，切块，在两面切十字花刀。
2. 将带鱼块装盘中，加大料、盐、料酒、酱油、香菜段、葱末、姜末、蒜末、花椒腌渍入味。
3. 上笼蒸 15 分钟，出笼，淋上烧热的香油即可。





红烧带鱼

材料 净带鱼段 400 克，鸡蛋 1 个。

调料 葱段、姜片、蒜瓣、老抽、白糖、醋、料酒各 10 克，盐 5 克，淀粉适量。

做法

1. 带鱼洗净，用料酒和盐腌渍 20 分钟；鸡蛋磕入碗内打散，将腌好的带鱼放入碗内；将老抽、白糖、料酒、盐、醋、淀粉和适量清水调成味汁。
2. 锅置火上，倒油烧至六成热，将裹好蛋液的带鱼段下锅煎至两面金黄色捞出。
3. 锅内留底油烧热，下姜片、蒜瓣爆香，倒入味汁，放带鱼段，烧开后改小火炖 10 分钟左右，汤汁浓稠时，撒葱段即可出锅。

虾

虾富含镁，可保护血管

虾含有丰富的镁，能减少血液中胆固醇含量，防止动脉硬化，还能扩张冠状动脉，可防治高血压及心肌梗死。

另外，虾肉中富含维生素 A，可保护眼睛；所含 B 族维生素，能消除疲劳、增强体力。

营养含量	
蛋白质	16.4 克
脂肪	2.4 克
钙	325 毫克
钾	329 毫克

注：每 100 克可食部分

营养烹调

怎么开出漂亮的虾背



1. 剪掉虾尾，在虾头和虾身交界处剪断三分之二。



2. 从虾尾缺口，沿着虾背脊线剪至虾头处，不但要剪开虾壳还要剪开三分之二厚度虾肉。



3. 将剪开的虾身分开，用手将虾线去掉。



4. 用剪刀横向将虾身剪几段，开背完成。

吃虾壳补钙不可取

虾壳中含钙量很高，但吸收率并不理想。即使是较软的虾壳，人的牙齿也不能彻底嚼烂，因此带壳吃虾得不到很好的补钙效果。除非将虾壳研磨成粉，再配合维生素 D 一起摄入，才能补钙。



蒜蓉基围虾

材料 基围虾 300 克，蒜蓉 20 克。

调料 植物油、盐、鸡精、蚝油、料酒、胡椒粉、水淀粉、姜末、鲜汤各适量。

做法

1. 基围虾洗净，整齐摆入盘中。
2. 锅置火上，倒植物油烧热，放入蒜蓉爆香，加姜末、盐、味精、蚝油、料酒、胡椒粉、鲜汤炒香，出锅，装入碗中，倒入水淀粉拌匀，制成蒜蓉酱。
3. 用汤勺将蒜蓉酱浇在虾肉上，上笼蒸 3 分钟，取出，淋上热油即可。



青豆炒虾仁

材料 虾仁 300 克，青豆 50 克，鸡蛋 1 个。

调料 鸡汤 100 克，盐、鸡精、胡椒粉、香油、葱段、淀粉各适量。

做法

1. 虾仁洗净，沥干水分；鸡蛋、淀粉、盐调制成浆，把虾仁浆好；青豆洗净，在开水中焯过，用冷水过凉待用；把鸡汤、鸡精、淀粉 5 克勾芡成汁。
2. 将锅烧热，放入油烧至六成热，下入虾仁，用筷子轻轻拨散滑熟，随即倒入漏勺沥油。
3. 锅内留油，下青豆煸炒一两分钟，加盐，倒入滑熟的虾仁翻炒均匀，下入葱段，把芡汁倒入锅内，撒上胡椒粉，淋上几滴香油翻炒均匀即可。

扇贝

吃扇贝是补锌的有效途径

扇贝又名海扇，肉质鲜美，被列入八珍之一。扇贝富含锌元素，锌能够促进人体的生长发育、维持正常食欲，还能增强免疫力，经常食用对促进脑细胞发育、活化脑细胞有极大益处。

干贝取材于扇贝

干贝是扇贝发达的闭壳肌干制而来的，富含蛋白质、钙、铁、锌等多种营养成分，还含有鲜味物质谷氨酸钠，味道极鲜，与新鲜扇贝相比，腥味大减，可滋阴补肾、降压降脂。

营养含量

蛋白质	11.1 克
脂肪	0.6 克
碳水化合物	2.6 克
锌	12 毫克
钙	142 毫克

注：每 100 克可食部分

营养烹调



爆炒扇贝

材料 扇贝 500 克，洋葱 300 克，青椒 1 个。

调料 姜片、盐、生抽各适量。

做法

1. 扇贝放入水中，吐净泥沙，剔出扇贝肉；洋葱切片；青椒洗净、去籽，切块。
2. 热油锅爆香姜片，放入青椒、洋葱，加生抽翻炒至八成熟，倒入扇贝肉炒熟，加盐调味即可。

油泼扇贝



材料 扇贝 1000 克，红辣椒 2 个。

调料 葱、姜、蒜、生抽各适量，盐少许。

做法

1. 葱姜切丝，蒜切末；红辣椒洗净，去籽、切丝；扇贝洗净，入蒸锅内蒸熟，开口即可。
2. 将煮好的扇贝壳、肉分离，扇贝壳码盘底一圈，上面放扇贝肉，撒上葱丝、姜丝、蒜末、盐，倒上适量生抽。
3. 炒锅内入油，待油冒烟儿时均匀浇在扇贝肉上，听到嗞嗞声即可。



蒜蓉粉丝蒸扇贝

材料 扇贝 350 克（6 个），粉丝、蒜蓉各 50 克。

调料 白糖、豉汁各 5 克，盐 3 克，葱花、姜末各 2 克。

做法

1. 粉丝剪断，用温水泡软；扇贝放入水中，吐净泥沙，用小刀把扇贝肉从贝壳上剔下备用，扇贝壳烫后摆入大盘中。
2. 取一小碗，放入白糖、豉汁、蒜蓉、姜末、盐拌匀。
3. 把粉丝放在贝壳上，然后依次放入扇贝肉，淋上拌好的调料，上笼大火蒸约 5 分钟后取出，撒上葱花，再浇上少许熟植物油即可。

牡蛎

对心肌细胞有保护作用

牡蛎中含有的牛磺酸，可抑制血小板凝集，降低血脂，保持人体正常血压和防止动脉硬化，对心肌细胞有保护作用，可抗心律失常，对降低血液中胆固醇含量有特殊疗效，可辅助治疗心力衰竭。

营养含量	
脂肪	2.1 克
蛋白质	5.3 克
碳水化合物	8.2 克
膳食纤维	0 克
钾	200 毫克
钠	462.1 毫克

注：每 100 克可食部分

营养烹调



牡蛎萝卜丝汤

材料　白萝卜 200 克，牡蛎肉 50 克。
调料　葱丝、姜丝、盐、香油各适量。
做法

1. 白萝卜去根须，洗净，切丝；牡蛎肉洗净泥沙。
2. 锅置火上，加适量清水烧沸，倒入白萝卜丝煮至九成熟，放入牡蛎肉、葱丝、姜丝，煮至白萝卜丝熟透，用盐调味，淋上香油即可。

Part

4

低盐不只是限制食盐
更要算清隐形盐



盐少一点儿，慢性病少一点儿

100 克面包约含钠 230.4 毫克，相当于含约 0.5 克盐

+

100 克挂面含钠 180.4 毫克，相当于含 0.45 克盐

+

薄薄的培根 1 片（约 20 克）约含钠 435 毫克，相当于含 1 克盐

+

腌萝卜 20 克含 0.9 克盐

+

烹调中的调味料：
酱油 1/2 大匙（9 克）含 1.3 克盐
味精 1/2 大匙（9 克）含 1 克盐
番茄酱 1 大匙（18 克）含有 0.5 克盐

以上共计 5.65 克盐

一天吃多少盐？

+ 烹调用盐

据调查，目前大部分成人每日平均用盐量在 15 克左右

+ 食材自身的含盐量

一天的总摄盐量超过 14.8 克

60%的高血压是吃盐多导致的

国际医学界有研究证实，钠盐是引起血压升高的一个重要诱因。因为当体内的钠浓度升高时，为了将其保持在正常水平，肾脏会减少排尿，这就使存留在体内的水分增加。这时，心脏需要相应地输送出大量的血液，与此同时，被送出的大量血液又会给血管施加强大的压力，从而导致血压升高。

另一方面，过多的钠盐还会通过提高血管外周阻力来使血压升高。因为当钠在血管壁的细胞内含量增多时，会使血管壁发生水肿，导致血管腔变窄，血管外周压力增大。

所以，控制体内钠的含量能帮助维持血压正常，而要实现这个步骤，就要平时坚持低盐、清淡饮食，一般正常人每日用盐量应在 6 克以下，高血压人群应控制在 5 克以下。病情较重、有并发症者需控制在 3 克以下，甚至无盐饮食。



用食指和拇指捏起一撮盐约 0.3 克



用食指、中指和拇指一起捏起一撮盐约 0.5 克

摄入盐多加重肾脏负担

盐可以通过两个途径完成新陈代谢，一是以汗水的形式通过毛孔排泄出来；二是以尿液的形式通过肾脏排泄出来，因此过多食盐会增加肾脏负担。对慢性肾脏病患者和高危人群来说，如果每天每人加食盐量超过 3 克，肾脏就可能处于进一步损害的危险之中。



一啤酒瓶盖盐约 6 克

吃盐过多容易引发呼吸道疾病

研究数据显示，支气管哮喘的发病率和死亡率高发区大多在食盐销售量大的地方，也就是说当地人对盐的需求量大，摄入过多的盐与患支气管哮喘成正比。为什么会有这种现象呢?

因为高盐饮食使口腔中唾液的分泌量减少，为各种细菌和病毒在咽喉部位滋生创造了条件，而且高盐也会杀死上呼吸道的正常寄生菌群，造成菌群失调，导致发病。同时，高盐饮食还抑制黏膜上皮细胞的繁殖，使其丧失抗病能力。综合这些因素，都会使上呼吸道黏膜抵抗疾病侵袭的能力降低，各种细菌、病毒便容易趁虚而入，最终导致呼吸道疾病。

吃盐多可能埋下胃癌隐患

食盐进食过多，会直接刺激胃黏膜，使胃黏膜发生充血、水肿、糜烂、溃疡等一系列病变，导致重度萎缩性胃炎的发生，这与胃癌的关系非常密切。一些高盐食物，比如腌菜、腌肉等含有大量的硝酸盐，会在胃内转变为亚硝酸盐，具有极强的致癌性。



酱萝卜

Tips

盐也不是摄入越少越好

中国有句俗话叫“过犹不及”，少吃盐但并不是越少越好。人体摄入的盐需要保持在一定的范围（每天 6 克以下）。正常血钠含量不低于每升 135 毫摩尔。如果血钠含量低于这一水平，还在限制盐的摄入，同样会不利于健康，低血钠时会感乏力，精神差。

学会食盐与钠的换算方法，揪出高钠食物中的盐

食盐量不仅是单纯吃盐的量，也包括了酱油和其他食物中所含有的盐。如果菜肴中使用了酱油等调料，应按比例减少食盐的用量。调味品包装袋上都会有营养成分表，其中明确标明了钠的含量。我们只需要学会钠与盐的换算方法，就能比较容易掌握一天中盐的食用量了。

方法 1

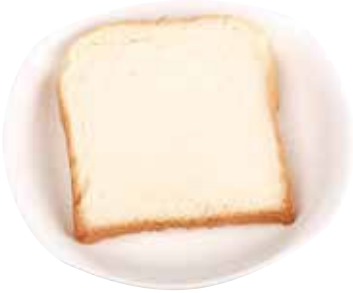
如果成分表上钠的含量是以毫克（mg）标出的，换算成盐的计算公式为：钠（mg/100g）×2.5＝盐（mg/100g）

营养成分表

每份食用量：30克

项目	每份	营养素参考值%
能量	662千焦	8%
蛋白质	1.7克	3%
脂肪	9.6克	16%
-饱和脂肪酸	4.8克	24%
碳水化合物	15.9克	5%
-糖	0.4克	
膳食纤维	1.0克	4%
钠	154毫克	8%

图中是某袋装全麦切片面包的营养成分表，可以看出每 100 克面包中钠含量为 365 毫克，根据钠与盐的计算公式换算成盐，即 365（mg/100g）×2.5＝912.5（mg/100g）。也就是说，每 100 克此食品中就含 912.5 毫克的盐。



拿出一片面包称重约 25 克，之前已经计算出 100 克面包含盐 912.5 毫克，那么就能得出你吃了一片 25 克的面包，大约吃进去 228.13 毫克盐。

Tips

购买食物要看食物标签

在购买食物的时候，一定要学会看包装食品的食物成分表，熟悉食物的营养成分，做出正确的食物选择。对于高血压患者来说，尤其要特别关注钠含量，选择钠含量低的食物。

方法 2

如果成分表上钠的含量是以毫摩尔（mmol）标出的，换算以毫克计算的盐的公式为：钠（mmol/100g）×58.5＝盐（mg/100g）

例：从某食品营养成分表中找到每 100 克食品的钠含量为 5 毫摩尔，换算成盐，即 5（mmol/100g）×58.5＝292.5（mg/100g），也就是说，每 100 克此食品中就含 292.5 毫克的盐。

有些食物本身含钠比较高，烹饪时就要少放盐或不放盐了，这类食物不管高血压与否都应该尽量少吃。



酵母

有点让人意想不到，酵母也变成高钠食物了，事实上 6 克酵母就含有 216 毫克钠。



零食

饼干、爆米花等零食基本上是生活的标配，建议吃之前看下营养表。100 克的椒盐饼干约含有 1715 毫克的钠。

海蟹

一只阿拉斯加的帝王蟹腿，约含有 1436 毫克的钠。





奶酪

各种各样的奶酪取平均值，100 克奶酪的含钠量约 1700 毫克。



腌制食品

100 克的橄榄约含有 1556 毫克的钠。



香肠、熏肉、咸肉

制作这些食物盐是少不了的，一片 8 克熏肉约含 194 毫克钠。

减盐要从“重”到“轻”阶梯式减

低盐饮食并不是一日形成的，不要突然停止食盐的摄入，否则会破坏体内水分平衡，引发脱水，增加血液的黏度。尤其对于上了年纪的人来说，由于其自身水分调节能力的降低，血流量会降低得更多，因而易引发脑梗死。

因此，减盐可分阶段逐渐递减，假如最初盐的摄入量为 10 克，可逐渐递减为 8 克、6 克、5 克、4 克，这样有助于降低血压。

使用小盐勺，改善口味重的习惯

家庭烹调食物要用专用的“盐勺”，1 勺盐大致是 2 克。每人每天 6 克即可，即 3 勺，每人每餐 1 勺即可。使用专用“盐勺”长期坚持，是可以把口味变淡的，但是这个过程需要慢慢形成习惯。



后放盐

烹饪时，不要先放盐，要在起锅前将盐撒在食物上。这样盐附着在食物的表面，能使人感觉到明显的咸味，又不至于过量。

用酸味代替咸味

刚开始低盐饮食时，如果觉得口味太淡，可在饮食中用醋、柠檬汁、番茄酱等调味，既可以减盐，又可以让味道更好。比如吃煎蛋的时候少放点盐，加点柠檬汁就很美味。

用咸味重的食物代替盐

酱油里边也隐藏着盐分，在使用的时候要注意用量，并相应减少食盐的用量。同理，烹饪中可以选择加入豆瓣酱、酱油来实现咸味的口感，不放盐，这也是减少食盐摄入的一个好办法。

用味道重的调料来调味

在烹饪菜肴的时候，还可以充分利用孜然、胡椒粉等调味料来代替盐，或者适当加入蒜、葱、洋葱等口感较重的食物提味，这样可以掩盖一下菜品的清淡。



洋葱

吃干货少喝汤

汤汁中的食盐含量较多，在食用汤类或炖煮的食物时，最好将底汤剩下只吃食材，这样能减少很多盐分的摄入。

吃米饭时少浇汤汁，汤汁容易渗入到米饭中，还应少吃咸菜、鱼罐头等佐餐调味料，可以搭配蔬菜等，以丰富米饭的口味。

加入果仁碎

做拌菜的时候，适当撒入一些芝麻、核桃碎、花生碎等果仁，可以增加风味，缓解少盐的清淡。

适当食用低钠盐

低钠盐中含有60%~70%的氯化钠，还含有20%~30%的氯化钾和8%~12%的硫酸镁，普通盐的成分主要是氯化钠，加碘盐中的氯化钠能高达95%。因为氯化钾也是一种盐，所以低钠盐的咸味和普通盐并无太大差别，同时还降低了钠离子的摄取量，而且还能起到钠钾平衡的作用，所以，低钠盐有预防高血压、保护心脑血管的作用。

低钠盐是高钾低钠，钾离子的摄取量相对增加，所以患有肾脏病、肾功能不佳者不宜食用，否则可能影响心跳，造成心律不齐的副作用。

高钾促进排钠帮助低盐饮食

苋菜

苋菜中的钾有助于维持良好的血管环境

苋菜中的钾有助于减少脂肪附着，防止动脉粥样硬化。苋菜富含叶酸，叶酸能促进人体内的脂肪氧化，除去人体内多余的脂肪，同时还能降低半胱氨酸的血清浓度，有助于降低脑卒中的发病率。

营养含量	
蛋白质	2.8 克
脂肪	0.3 克
碳水化合物	2.8 克
膳食纤维	2.2 克
钾	207 毫克

注：每 100 克可食部分

营养烹调

蒜末苋菜



材料　苋菜 250 克。
调料　葱花、盐、蒜末、鸡精各适量。
做法

1. 苋菜择洗干净，切成段备用。
2. 油烧热，炒香葱花，放入切好的苋菜段翻炒至熟，加盐、蒜末和鸡精调味即可。

香蕉

香蕉是“快乐水果”

香蕉含有丰富的钾，不仅有抵制钠离子升压的作用，也是色氨酸、维生素 B_6、镁的重要来源，食后可振奋精神，帮助调节情绪。

另外，熟透的香蕉富含膳食纤维，能滑肠通便，但是未熟透的香蕉中含有鞣酸，有收敛作用，反而会加重便秘。

营养含量

蛋白质	1.4 克
脂肪	0.2 克
碳水化合物	22 克
膳食纤维	1.2 克
钾	256 毫克

注：每 100 克可食部分

香蕉 + 花生能提高维生素 B_3 含量

两者搭配，所含的维生素 B_3 与色氨酸一起作用，能提高维生素 B_3 含量，维持皮肤、消化及神经系统的健康。

营养烹调

不宜放冰箱保存

香蕉属热带水果，适宜的储存温度是 11～18 摄氏度，所以最好不要放在冰箱里保存。

Tips

空腹时不宜吃太多香蕉，以免血液中镁的含量突然大幅增加，抑制心血管的正常运作。此外，因含钾量高，会使钾浓度增加，对患有急性、慢性肾炎的人尤其不利。

烤香蕉

材料 香蕉 2 根，橙汁、朗姆酒各 1 小匙。

调料 黄油、白糖、蜂蜜各 10 克。

做法

1. 将黄油、白糖放入平底锅内，加热使其化开。
2. 香蕉去皮，放入平底锅内，煎至变色。
3. 将朗姆酒倒在香蕉上面，使其遇热挥发出香味。
4. 将橙汁、蜂蜜均匀地浇在香蕉上面，煎至香蕉熟软即可。





香蕉鸡蛋羹

材料 鸡蛋 2 个，香蕉 1 根，牛奶 300 克，枸杞子 5 克。

做法

1. 鸡蛋打匀备用。
2. 香蕉去皮，切几片薄片备用，其余的用勺子压泥。
3. 将牛奶倒入鸡蛋液中，再加入枸杞子、香蕉泥和香蕉片搅匀。
4. 锅中烧开水，再将搅拌好的香蕉蛋液隔水蒸，大火蒸 10 分钟后关火，再闷 5 分钟即可。

松子

松子可以缓解疲劳

松子热量较高，感觉疲倦乏力时，可以吃些松子。它提供的热量有助于增强体力，使人长时间保持活力。但是松子油性较大，吃得太多会使体内脂肪增加，每天不宜超过 30 克。

营养含量

蛋白质	14.1 克
脂肪	58.5 克
碳水化合物	21.4 克
维生素 E	25 毫克
钾	502 毫克

注：每 100 克可食部分

营养烹调

最好选择机械开口的松子

大多数人在购买松子的时候都买开口松子，其实松子的开口方式有油炸开口、化学用品炮制开口和机械开口几种。化学开口的红松子，不但营养价值大大降低，多食反而会对身体造成危害。最好选择机械开口的，其颜色偏黑，开口不均匀，手感粗糙，有清香味道。



松仁玉米

材料 玉米粒 200 克，黄瓜 50 克，去皮松仁 30 克。

调料 盐 4 克，白糖 5 克，水淀粉 10 克。

做法

1. 玉米粒洗净，焯水，捞出；黄瓜洗净，切丁；松仁炒香，捞出。
2. 油锅烧热，放玉米粒、黄瓜丁炒熟，加盐、白糖，用水淀粉勾芡，加松仁即可。

葡萄

洗净葡萄皮吃掉更营养

葡萄很多的营养成分储存在表皮中，比如花青素、白藜芦醇等，可起到软化血管、抗衰老的功效，而葡萄皮不好吃，可以连皮打成葡萄汁或适量饮用红葡萄酒。

葡萄汁帮助缓解疲劳

葡萄富含葡萄糖，这是一种单糖，进入人体内可迅速转化成热量，因此感觉体力不支或疲劳时，不妨打杯葡萄汁来喝，能很快缓解。

营养含量

蛋白质	0.5 克
脂肪	0.2 克
碳水化合物	10.3 克
维生素 C	25 毫克
钾	104 毫克

注：每 100 克可食部分

营养烹调

番茄葡萄苹果饮



材料 葡萄 200 克，番茄、苹果各 100 克，柠檬汁适量。

做法

1. 番茄洗净切小丁；葡萄洗净，去籽；苹果洗净，去核，切丁。
2. 将上述食材放入果汁机中，加入适量饮用水搅打，打好后倒入杯中，加入柠檬汁即可。

青椒

增加食欲、帮助消化

青椒特有的清香味道和所含的辣椒素可刺激唾液和胃液的分泌，增加食欲，促进肠道蠕动，帮助消化。

预防癌症好帮手

青椒的有效成分辣椒素是一种抗氧化物质，可终止细胞的癌变过程，降低癌症的发生率。

营养含量	
蛋白质	1.4 克
脂肪	0.3 克
碳水化合物	3.7 克
维生素 C	62 毫克
钾	142 毫克

注：每 100 克可食部分

营养烹调

炒着吃减少维生素 C 的流失

青椒大多选择炒着吃，炒好起锅入盘后，适当洒些食醋，这样能够减少维生素 C 的流失。另外，青椒生吃能够保护所含营养素的完整，但是对肠胃的刺激也可能引起胃部不适，胃肠不适的人还是不要生吃得好。



豆豉炒青椒

材料 青椒 300 克，豆豉 10 克。

调料 葱花、蒜末各 5 克，盐 4 克，鸡精适量。

做法

1. 青椒洗净，去蒂除籽，切块；豆豉剁碎。
2. 锅置火上，放油烧至六成热，放入葱花、蒜末炒香，倒入青椒块和豆豉翻炒 2 分钟，用盐和鸡精调味即可。

青椒拌豆腐丝

材料 青椒 250 克、豆腐丝 100 克。

调料 盐、白糖、醋、鸡精、芝麻油各适量。

做法

1. 青椒洗净，去蒂，切丝；豆腐丝洗净，切成易入口的短段。
2. 汤锅置火上，倒入适量热水烧开，放入豆腐丝焯水，用笊篱捞出，过凉，沥干水分。
3. 取盘，放入豆腐丝、尖椒丝，加盐、白糖、醋、鸡精拌匀，淋上芝麻油即可。





山药炒青椒

材料 青椒 300 克，山药 200 克。

调料 高汤 15 克，葱丝、姜丝各 5 克，白糖、醋各 10 克，盐 4 克，鸡精适量。

做法

1. 山药去皮，洗净切丝；青椒洗净切丝。
2. 将山药丝、青椒丝放入沸水中焯一下。
3. 锅置火上，放油烧热，放入葱丝、姜丝炒香，放山药、青椒翻炒均匀，加高汤、白糖、盐、醋、鸡精炒匀即可。

西葫芦

常吃西葫芦可以帮助控制血糖

西葫芦能促进人体内胰岛素的分泌，可辅助治疗糖尿病。另外，西葫芦还含有一种干扰素诱生剂，可刺激机体产生干扰素，提高免疫力。

营养含量

蛋白质	0.8 克
脂肪	0.2 克
碳水化合物	3.2 克
维生素 C	6 毫克
钾	92 毫克

注：每 100 克可食部分

营养烹调

炒西葫芦时加点醋

西葫芦基本不含嘌呤，含钠盐也很低，而含有较多的水分，有助于降低尿酸。炒食西葫芦时可淋几滴醋或加点番茄酱，能有效发挥降尿酸的功效。



西葫芦饼

材料 西葫芦 100 克，鸡蛋 1 个，面粉 50 克。

调料 葱花、盐各适量。

做法

1. 鸡蛋洗净，磕入碗内，打散；西葫芦洗净，去蒂和皮，用刨丝刀刨成细丝，加面粉、葱花、盐、鸡蛋液调匀成面糊。
2. 平底锅置火上，倒入适量植物油，待油温烧至五成热，舀入面糊，煎至两面金黄，盛出切块即可。

西葫芦瘦肉汤

材料 西葫芦 250 克，猪瘦肉 150 克。

调料 香油 1 克，胡椒粉、淀粉、盐各适量。

做法

1. 西葫芦洗净，去蒂，切片；猪瘦肉洗净，切片，加盐、淀粉抓一下，备用。
2. 锅置火上，倒植物油烧热，加肉片炒至变色后放入西葫芦片翻炒几下，加入适量开水，大火煮开后再用中火煮 3 分钟，加胡椒粉、香油调味即可。





枸杞虾皮炒西葫芦

材料 西葫芦 300 克，虾皮 10 克，枸杞子 5 克。

调料 葱末 5 克，盐 4 克，醋适量。

做法

1. 枸杞子用温水浸泡后捞出，沥干；虾皮洗净；西葫芦洗净切薄片。
2. 锅置火上，放油烧热，爆香葱末，倒入西葫芦翻炒至熟软，滴几滴醋、加盐、虾皮翻炒均匀即可。

冬瓜

促进代谢，帮助减肥

冬瓜几乎不含脂肪，而含有葫芦巴碱和丙醇二酸，前者对人体新陈代谢有独特作用，后者能促使体内糖类转化为热量，而不是转变成脂肪，从而阻止体内脂肪的堆积。另外，冬瓜中的含水量居众菜之冠，高达 96%，具有促进尿酸排出、降压、消肿的功效。

营养含量

蛋白质	0.4 克
脂肪	0.2 克
碳水化合物	1.9 克
维生素 C	18 毫克
钾	78 毫克

注：每 100 克可食部分

营养烹调

冬瓜连皮炖利尿效果好

冬瓜皮的利尿效果比肉好，所以要想利尿，不要去皮炖制。冬瓜与肉同煮汤时，必须后放，用小火慢炖，以免冬瓜过度熟烂。



海米冬瓜

材料 冬瓜片 400 克，泡软的海米 20 克。

调料 葱花、姜末、盐各 5 克，料酒 10 克，水淀粉 15 克。

做法

1. 冬瓜片用盐腌 5 分钟，滗水，过油，捞出。
2. 油锅烧热，爆香葱花、姜末，加水、盐、海米、料酒，放冬瓜片烧入味，用水淀粉勾芡即可。

紫水晶冬瓜



材料　冬瓜 200 克，紫甘蓝 100 克。
调料　柠檬汁、白糖各 20 克。
做法

1. 冬瓜洗净，去籽，用挖球器挖成球状，在开水中焯烫至断生；将紫甘蓝洗净，切碎，加适量凉白开搅拌均匀，滤汁待用。
2. 在紫甘蓝汁中倒入柠檬汁，这时紫甘蓝汁会变成玫红色，然后再加入白糖调味。
3. 将冬瓜球放进紫甘蓝汁中浸泡，2~3 小时后入味即可食用。



冬瓜排骨汤

材料　冬瓜 200 克，猪排骨 300 克。
调料　葱段、姜片各 5 克，料酒 10 克，盐各 4 克。
做法

1. 冬瓜连皮洗净，去籽，切成块，放入沸水中焯一下，捞出备用；排骨剁成块，放入沸水锅中焯几分钟后捞出，洗净备用。
2. 锅置火上，放入适量植物油烧热，下入葱段、姜片炝锅，加入料酒和适量清水，放入排骨大火烧开，再改小火炖 1 小时，加盐，再放入冬瓜块，炖 15 分钟至冬瓜熟软，即可出锅享用。

豌豆

豌豆中富含烟酸帮助养护心血管

烟酸能扩张血管，降低体内胆固醇和甘油三酯含量，促进血液循环，从而起到降低血压的作用。同时，可增强肠胃功能，改善全身代谢循环，促进胆固醇的排出。

营养含量	
蛋白质	3 克
脂肪	0.3 克
碳水化合物	0.5 克
膳食纤维	7.6 毫克
钾	116 毫克

注：每 100 克可食部分

防癌抗癌促进新陈代谢

豌豆荚含有维生素 C 和能分解体内亚硝胺的酶，可以分解亚硝胺，具有防癌抗癌的作用。豌豆与一般蔬菜有所不同，所含的止杈酸、赤霉素和植物凝素等物质，具有抗菌消炎，增强新陈代谢的功能。

营养烹调

保持豌豆新鲜的保存技巧

把豌豆皮剥开不洗，直接将豌豆放进袋子里，密封好以后，平铺整齐，不要所有豆子挤成一团，放入冰箱的冷冻室里，直接冷冻。想吃的时候在室温自然解冻就可以了。



盐水煮豌豆

材料　豌豆 500 克。

调料　盐适量。

做法

1. 豌豆洗净，剪去头尾。
2. 锅中水煮开，放入豌豆，开盖煮至水再次沸腾，加适量盐，2 分钟后关火，浸泡入味即可。

腊肉炒豌豆

材料　豌豆 200 克，腊肉 100 克。

调料　盐、鸡精、葱花各适量。

做法

1. 豌豆洗净；腊肉切丁，肥瘦分开。

2. 锅中倒少许油，七成热之后将肥肉丁先放入，爆出油之后放入剩下的瘦肉丁炒熟，倒进豌豆继续翻炒，听到豆子发出“吱吱”声的时候，转小火盖锅焖 3 分钟，加盐、鸡精翻炒均匀盛出，撒上葱花即可。





豌豆炒鱼丁

材料　豌豆 200 克，龙利鱼 250 克，胡萝卜 100 克。

调料　葱、姜、料酒、盐、水淀粉各适量。

做法

1. 将龙利鱼切丁、姜切末、葱白切葱花、胡萝卜切丁，然后龙利鱼丁放入碗中，用一半葱一半姜，加少许盐，淋入适量料酒，加一勺淀粉拌匀，腌 10 分钟；豌豆用沸水焯八成熟。

2. 锅中放入油，爆香姜、葱，接着将豌豆、胡萝卜丁倒入锅中翻炒出香味，倒入适量清水，煮开后，下入鱼丁，淋入适量水淀粉，翻炒变熟即可。

紫菜

补血补钙，利尿消水肿

紫菜富含钙、磷、铁等元素，不仅是辅助治疗女性、儿童贫血的优良食物，而且可以促进儿童的骨骼、牙齿生长。紫菜含有一定量的甘露醇，是一种天然的利尿剂，可作为治疗水肿的辅助食品。紫菜还可用于辅助治疗地方性甲状腺肿大、淋巴结核等病症。

营养含量

蛋白质	26.7 克
脂肪	1.1 克
碳水化合物	22.5 克
膳食纤维	21.6 毫克
钾	1796 毫克

注：每 100 克可食部分

营养烹调



紫菜虾皮蛋花汤

材料 紫菜 5 克，虾皮 10 克，黄瓜 50 克，鸡蛋 1 个。

调料 葱花、香油各适量。

做法

1. 紫菜洗净，撕碎，与虾皮放碗中；鸡蛋磕开，搅匀；黄瓜洗净，切片。
2. 锅置火上，放油烧热，加入葱花爆香，放适量水烧开，淋入鸡蛋液。
3. 待蛋花浮起时，放黄瓜片，加香油，把汤倒入紫菜碗中即可。

Part

5

低油要严控数量提高质量

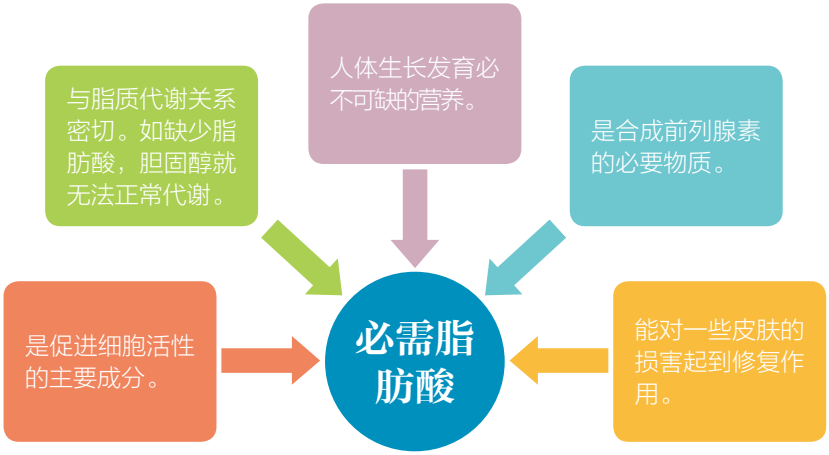
健康、美味不打折



吃油首先要学会识别食用油身份

看一看“不当用油”，你中招了吗

随着人们对健康生活的追求越来越高，“提倡少油少盐，控制体重，预防慢性病”的理念更加深入人心，但是也有人会有一种疑问：“我们每天吃肉，摄入的脂肪也算是吃进去了油。即使不吃肉，吃的坚果里面也有油吧，是不是就不用吃食用油了呢？”这种完全放弃食用油的做法是不对的。《中国居民膳食指南》给出的健康建议，每个成年人每天要摄入 25～30 克的烹饪用油。因为食用油能为人体提供约 50% 的脂肪酸，其中还包括身体无法自己合成而且对健康至关重要的必需脂肪酸。



实际上，日常饮食中不仅不能实现食用油零摄入，而且很容易“超标”。为了色香味俱全的菜肴往往放油超量，菜肴看着“油汪汪”的。数据显示，2012 年我国食用油的人均年消费量为 22.5 千克，算起来，平均每人每天要吃 62 克油，远远超出了健康标准。除了食用超量，油的烹饪方式、吃油的种类单一等这些不当用油，都会增加患糖尿病、高血压、高血脂等慢性病的概率。

不当用油你占几样?

长期单一用油
有的家庭或许是习惯了某种油的味道、或许是正好赶上促销，会出现长期吃一种油的情况。其实这样的用油习惯并不健康，因为油的主要营养是脂肪酸，不同油的脂肪酸种类及数量不同，要摄入多种类脂肪酸才会使营养均衡。

常用高温油炒菜
不同的油有不同的沸点，要根据油的沸点加热油温。不管沸点一味用高温炒菜，会破坏食用油中的营养物质，产生丙二醛、氯联苯、丁二烯等致癌物质。

反复使用煎炸用油
制作煎炸食物需要耗费大量食用油，很多家庭为了节约用油，会反复使用煎炸用油，这样会导致食物中含有大量过氧化物，引发各种慢性疾病，加速人体衰老，并增加患癌的风险。

辨识油身份的技能，买油不再盲目

买油前先问自己几个问题

1. 油瓶的标签上都写着什么内容?
2. 油瓶上的“压榨油”“浸出油”指的什么?
3. 油瓶上的“一级”“二级”“三级”是什么?
4. 同一种油，有的颜色深，有的颜色浅是为什么?

实际上，很少有人在买油的时候仔细思考这些问题，大多是按照家里人的口味大范围的选择，比如花生油、玉米油。如果想科学用油，买到对的油，就要仔细研究油瓶上的食品标签，因为食品标签相当于油的“身份证”，是了解油真实面貌的最简单方法。

生产日期和保质期：辨识油的新鲜度

谁都知道新鲜的东西好，新鲜是味道和品质的基本保证，而且油也不可能一两天吃完，所以买的时候更应该越新鲜越好。最简单的方法是看瓶身上的生产日期喷码和保质日期。首先要选生产日期与当前日期最接近的，一般超市陈列商品，往往会把最新上的货放在货架最里面，方便的话去货架最里面找找看。其次要注意保质日期，衡量一下在保质期内是否能吃完这个油。

配料表：买性价比最高的油

很多人都会觉得买油一看商标就知道是什么油了，花生油明显就是花生榨的油；玉米油就是玉米榨的；豆油是大豆榨的，这还能有错吗？何必那么麻烦去对照配料表，怕麻烦可能就会买到“名不副实”油。

食品配料表是一个产品的原料构成，包括名称和量化的信息。如果是调和油，就能知道到底是哪几种油调和在一起，哪种含量多，哪种含量少，是不是花了昂贵的钱买了低价值的油。配料表中藏着这种油是不是真划算的秘密。

比如想买橄榄调和油，同样规格的两瓶怎么选性价比更高的呢？就看配料表，看配料表上橄榄油的位置，越靠前说明橄榄油所占的比重越大，如果排在最后，可能就只调和进去一点点橄榄油了，但是这款油仍然可以叫“橄榄调和油”。

Tips

配料表中藏着转基因的秘密

国家规定，含有转基因或以转基因食物为原料的食品，都需要在包装明显的位置注明“转基因食品”“以转基因为原料”等字样。如果真的是非转基因的食品，商家会大大方方地在包装显眼的位置标注出来。但是如果含有转基因，商家就会使一个“小妙招”——不会太明显地标出，但是一定会在配料表中写出“加工原料为转基因”。可见，仔细研究配料表才能更了解所买的食物。



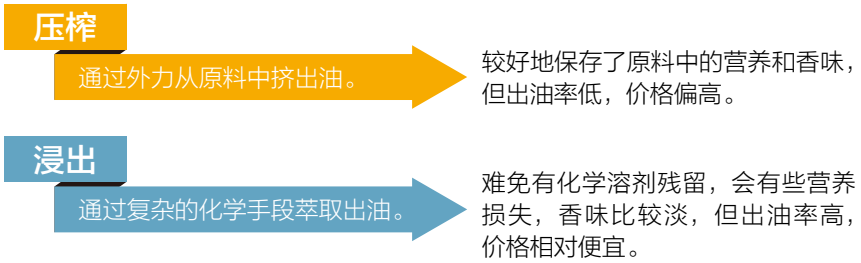
从这个图中的配料表中就可以知道，买的芝麻香油就是用芝麻榨取的。



如果是调和油，从配料表中可以看出是几种油调和在一起的。

食品包装：分辨油的制作方法

国家规定食用油必须在食品包装上表明“压榨”和“浸出”，这是油的制作方法。有人可能会问，我们需要的是制作出来的油，用什么方法有什么关系吗？



不难看出压榨出来的油更健康，那是不是以后只买压榨油不买浸出油了呢？实际上，但凡符合国家质量标准的浸出油都是安全的。另外，并不是“压榨”就绝对安全。油在压榨的过程中也需要经过多种工序如晾晒、烘干、炒籽，任何一道工序出了问题都会影响油的安全品质。特别是很多人自己买优质的原材料，去作坊加工，觉得这样就是纯天然的了，还有一些打着“古法榨油”的小商家，都存在安全隐患。所以，不管是买压榨油还是浸出油，都要买正规大品牌的，更有保证。

油的等级：买到优质的油

除了橄榄油和特种油脂之外，按照精炼程度，大豆油、玉米油、花生油等，从低到高依次分为四级、三级、二级、一级四个等级。不同级别的食用油优质程度不同，在用途上也有所区别。

一级二级：精炼程度高，所以有害成分含量相对较低，如菜油中的芥子甙等可被脱去，但同时也流失了很多营养成分，如大豆油中的胡萝卜素在脱色的过程中就会流失，香味往往也不如三级油和四级油浓郁，常用于炒菜，不适合长时间煎炸。

三级四级：精炼程度较低，油中杂质的含量较高。大豆油豆腥味较重，但同时也保留了部分胡萝卜素、叶绿素、维生素E等。在烹调过程中油烟大，常用于做汤和炖菜，或用来调馅儿等。

食用油健不健康全看脂肪酸家族

少摄入饱和脂肪酸，多摄入不饱和脂肪酸

烹饪用油可不仅仅是为了菜肴美味，更是因为身体需要食用油的主要营养——脂肪酸家族。不管是动物油还是植物油都含有脂肪酸，但是因为脂肪酸家族中“面貌”各异，所以不同的食用油对身体健康也会产生不同的影响。

不管是动物油还是植物油，都含有饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，只是含有量多少的区别，动物油中含有饱和脂肪酸较多，植物油中含有不饱和脂肪酸较多。低于常温保存的时候，会发现动物油常凝结成固体，植物油是液体，这就是因为动物油比植物油含有较多饱和脂肪酸的结果。

动物油和植物油在脂肪酸含量上的特点，决定了膳食中用油的策略——少摄入富含饱和脂肪酸的油，多摄入富含不饱和脂肪酸的油。

饱和脂肪酸 VS 不饱和脂肪酸

饱和脂肪酸	不饱和脂肪酸
促进肝脏合成胆固醇，促进肠道吸收胆固醇，是造成血脂异常的重要因素。长期过量摄入，增加患动脉粥样硬化、冠心病、高血压、癌症的概率	调节血脂、清理血栓，降低患高血压、动脉粥样硬化、心脏病、脑血栓、中风等疾病的风险，还可以增强身体免疫力，防癌抗癌，维护视网膜提高视力
常见食物 动物性食物以畜肉类含脂肪最丰富，且多为饱和脂肪酸。动物油如黄油、猪油要严格控制	**常见食物** 花生油、玉米油、沙棘籽油等植物油，鱼油
饱和脂肪酸≠动物油 鱼肉属于动物油，但是含有较多不饱和脂肪酸	**不饱和脂肪酸≠植物油** 棕榈油、椰子油属于植物油，但是含有较多饱和脂肪酸，常用于做饼干、薯条、方便面

平衡单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的摄入比例

不饱和脂肪酸又分为单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。虽然它们对身体健康都有好处，但仍然需要平衡摄入比例，建议单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的摄入比例达到 4:3 更适宜。

单不饱和脂肪酸中的油酸对健康很有好处，橄榄油、山茶油、菜籽油，都含有比较多的油酸。

多不饱和脂肪酸被誉为是心脏的保护神，有一部分多不饱和脂肪酸人体不能合成，必须通过食物摄入，称之为必需脂肪酸，Ω-6 脂肪酸和 Ω-3 脂肪酸就是必需脂肪酸中重要的组成部分。

Ω-6 脂肪酸

Ω-6 脂肪酸中主要是亚油酸，是多种植物油中的主要成分，以红花油含量最高，玉米油、葵花籽油、大豆油、棉籽油含量均在 50% 以上，其次是芝麻油、花生油、大麻油，含量在 30%～45%，菜籽油含量较低，在 10%左右。

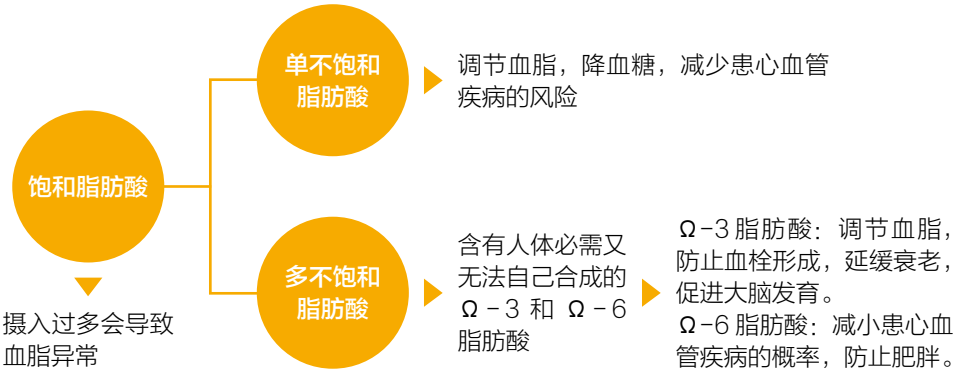
Tips

每周吃上 1～2 次富含 Ω-3 的鱼来补充

鲑鱼、鲱鱼、鲭鱼、沙丁鱼、鲟鱼中都含有大量的 Ω-3 脂肪酸，建议每周吃 1~2 次这些鱼来增加身体所需的 Ω-3 脂肪酸的摄入量，但是也不一味地过多补充，Ω-3 脂肪酸摄入过量会妨碍血液的正常凝固。

Ω-3 脂肪酸

Ω-3 脂肪酸大多来自于深海鱼类，所以鱼油中含量非常丰富，还有极少一部分来自于海藻。另外大豆油、亚麻籽油、菜籽油、橄榄油、核桃油中含有丰富的 α- 亚麻酸，也属于 Ω-3 脂肪酸。



健康食用油每天控制在 25～30 克

记住量，吃油才有谱

烹调用油可以为人体提供能量，促进脂溶性维生素如维生素 A、维生素 D、维生素 E 等的吸收，但是摄入过多血管容易被淤积的油脂等堵住，引起血脂异常、动脉硬化等心血管疾病，还会导致肥胖、脂肪肝、糖尿病等慢性病。《中国居民膳食指南（2016）》建议食用油每人每天摄入 25～30 克，这个量具体是多少呢?



30 克油≈33 毫升
每天取用不超过 30 克的油，除去一些挂壁的，就达到 25~30 克的标准。

让食用油真正为健康所用，就需要在烹饪方式上花一些心思，同时要养成健康的吃油习惯。

变换油的种类，均衡摄入多种脂肪酸

因为各种食用油的脂肪酸构成比例不同，如大豆油亚油酸含量高，油酸含量低；玉米油亚油酸、油酸含量都比较丰富，但是亚麻酸含量少。如果一个家庭长期只吃玉米油，就可能会出现亚麻酸摄入不足，可能会引发高血压、糖尿病、免疫异常等疾病，所以应该经常变换食用油的种类以达到均衡摄入脂肪酸的效果。

交替使用不同种类的油

可以一次买三种小包装的油如花生油、玉米油、橄榄油，三餐内或一周内轮换使用。一批用完以后下一批再调换其他种类食用，如葵花籽油、大豆油、花生油。

食用调和油

超市里卖的调和油已经是按照比例调和好的，比较方便直接食用，但是要注意看配料表中主食材的比例，也可以自己动手制作调和油。

油烧七成热兼顾口味与营养

很多人炒菜习惯大火热油的“爆炒”，甚至颠勺时锅里还窜出火苗，可能这样炒出来的菜香味更浓，但是却在破坏食用油中的营养。

食用油中的不饱和脂肪酸和维生素 E 都不能耐受高油温，而且油在高温下还会产生过氧化物、苯并芘等不利于健康的物质。同时，食材中的蛋白质、脂肪高温下会产生致癌物质，维生素 C 会流失。

因此，要想吃得健康就要学会掌控油温，油烧七成热炒菜会让味道与营养并存。如果是冷锅放油，油入锅后放葱花，待葱花周围冒出泡泡，葱花变色前下食材；如果是热锅放油，锅烧热开始冒烟，放入油，稍微搅动就可以下食材。

Tips

自己做调和油

自己动手做调和油，关键是按照“比例”调和，这个比例是按照食用油的营养来分配的，基本原则是保证用到富含 Ω-6 脂肪酸、Ω-3 脂肪酸和富含单不饱和脂肪酸的植物油。

比如把大豆油、橄榄油、亚麻籽油按照 1:1:0.4 的比例调和出来的食用油中，油酸、亚油酸、亚麻酸分别占到 40%、32%、8%，可以参照这个比例调配其他的调和油。



吃油要动脑筋，减量不减香

选用不粘锅，从基础减少用油

每天不超过 30 克油说起来简单但是做起来难，一般炒菜想要达到色香味俱全一定少不了油，如果当天又吃了足量的坚果，还要再减少一点儿油，可能每道菜分几克油都不够润锅的，感觉又想控油又想好吃难上加难。其实，用 25～30 克油做出色香味俱全的一日三餐并非难事。

首先准备一个不粘锅炒菜。有的时候炒肉菜，油放得少很容易粘锅，但是不粘锅的最大特点是锅的不粘涂层不爱吸油，放很少的油也不会粘锅，而且很少产生油烟。因此，从炒菜的起点就减少了用油。

调动调味品增加肉的香味，减少用油

烹饪肉菜时，加油会让肉的口感更滑嫩、香味更浓郁，但是肉本身脂肪比较多，翻炒时会煸出一些油，再用食用油很容易一不小心就超量，所以可以充分调动调味品的力量来增加肉的香味，又不会额外增加食用油。



先在肉上划几刀，根据需要调配料汁（酒、柠檬汁、胡椒、酱油、水淀粉），浸在肉上，再做个“按摩”。特别适合脂肪含量低的鸡胸肉，会让肉的口感更滑嫩。



牛肉 + 红葡萄酒　　羊肉 + 花雕酒



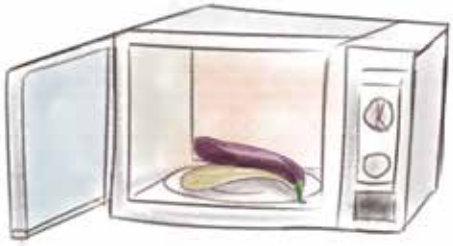
猪肉 + 汾酒　　内脏 + 浓香型白酒

用酒调味肉菜可以帮助油脂溶解，除去肉的腥味，使肉香而不腻。

吸油的食材预先处理，减少用油

我们常说某种食材“爱吃油”，是因为这些食材需要比较多的油烹饪才能入味。最常见的是茄子，做红烧茄子或者地三鲜时，会将茄子先过一遍油炸一下，再炒，这样做出来的茄子才好吃，但是看着“油汪汪”的。这样的食材可以用微波炉预先处理一下，再炒时比较容易入味也控制了用油。





用料酒、盐、甜面酱将切好的茄子腌 10 分钟，放入微波炉高火加热 3 分钟。因为腌制时已放入了盐，再烹饪时酌情放盐或不放盐。

坚持用有刻度的油壶，养成低油习惯

掌握全家人一天的用油量，最好的方法是用带有刻度的油壶。按照一家三口人（成年人）每人每天 30 克的标准，全家人一天食用油的摄入量应该是 90 克，一周就是 630 克。把 630 克油放入油壶中供坚持一周食用，中途不能添加油。如果这一周家里来客人，可在那一天酌情额外添加。

Tips

做肉汤更要注意控油

炖肉汤、鸡汤的过程中要撇去凝固在表面的油脂；先煎一下鱼再熬汤，会呈现奶白色汤，但是煎完的鱼要用吸油纸吸掉鱼身上的油。

动物油并不像想的那么不健康

虽然与植物油相比，动物油有很多劣势，比如含有较多饱和脂肪酸和胆固醇，过多食用更容易导致高血压、高血脂、动脉粥样硬化等，但也不是完全禁止摄入。从营养学的角度来讲，以植物油为主动物油为辅，二者混合吃为好。建议健康人群每天摄入动物油不超过 10 克。

鱼肉：动物油中的健康油

鱼油的主要成分是 EPA 和 DHA，属于 Ω-3 脂肪酸。这两种不饱和脂肪酸可以增强人体的免疫力，防治哮喘、风湿等疾病，改善成年人的血脂代谢，预防动脉粥样硬化和心脏病，促进幼儿大脑和视力发育。而且，还可以平衡 Ω-6 脂肪酸的过量摄取，防止一些慢性病的出现。

鱼类	EPA 含量	DHA 含量
鳕鱼	8%	15%
鲱鱼	7%	6.5%
鲭鱼	8%	9.4%
大比目鱼	10.3%	15%
沙丁鱼	16.8%	10.2%



沙丁鱼

鸡油：不吃鸡油也慎吃鸡皮

一般我们不会特意买鸡油做菜吃，平日饮食中摄入的鸡油大部分直接来自于鸡肉，特别是鸡皮。鸡皮是饱和脂肪酸的聚集地，在烹饪前将鸡皮或带着鸡皮的鸡肉焯一下，减少鸡皮中的油脂。食用鸡皮等鸡油含量丰富的部位时，可搭配菜花、芹菜、南瓜等有降脂功能的蔬菜，尽可能降低饱和脂肪酸的危害，但是建议尽量不吃鸡皮。



猪油中含有大量饱和脂肪酸，其中棕榈酸占到了 26%，胆固醇含量也高达 90～120 毫克 / 100 克，这些是造成血脂异常、血压升高、动脉粥样硬化的重要因素。

猪油：爆炒和油炸食物的理想选择

猪油是中国人吃得最久的一种动物油，现在很多传统美食只有用猪油做才正宗。猪油香味独特、性质稳定、烟点高，是爆炒和油炸食物的理想选择。但是不可以每天食用，偶尔吃一次，一次不超过 6 克即可。

牛油：不要盲目崇拜

牛油是由黄牛或水牛的脂肪熬制成的，从牛奶中提取的奶油也叫牛油。牛油含有多种维生素、硒、碘等矿物质，还有非常好的抗癌物质酪酸和有抗菌作用的月桂酸。但是牛油也有很大的缺陷，含有较高的胆固醇和饱和脂肪酸，所以每天的摄入量最好控制在 10 克以内。已经患有高脂血症、动脉粥样硬化、高血压的人更要少吃，而且不能长期食用。牛油适合用来制作糕点或者用做火锅底油，不能用来炒菜。



市场上卖的牛油良莠不齐，好的牛油呈块状，黄色或淡黄色。发绿的牛油质量差，不要购买。

用营养去判断植物油，买对不买错

豆油：含有丰富的亚油酸

豆油含有丰富的亚油酸，维持体内的血脂平衡，促进人体内的胆固醇代谢，避免其沉积在血管壁上，预防动脉粥样硬化。同时还有助于提高血管壁的弹性，对高血压、冠心病等心血管疾病患者有较好的食疗效果。此外，豆油中还富含维生素 E、磷脂。维生素 E 有很强的抗氧化作用，防衰老；磷脂有利于神经、血管和大脑的健康。

豆油的脂肪酸构成情况（单位：%）

不饱和脂肪酸			饱和脂肪酸		
油酸	亚油酸	亚麻酸	棕榈酸	硬脂酸	花生酸
22.4	51.7	6.7	11.1	3.8	0.4

注：数据出自《中国食物成分表》（第 2 版）

豆油的其他营养成分（单位：毫克 /100 克）

维生素 E	钙	磷	钠	钾	锌
93.08	13	7	4.9	3	1.0

注：数据出自《中国食物成分表》（第 2 版）

优质选购

大豆的种类不同，所榨出的豆油颜色和香气也不同。豆油一般分四个级别，一二级精炼程度优于三四级。高质量的豆油无杂质、没有沉淀，看起来清澈，似乎完全透明。一级豆油呈淡黄色，豆香味更浓郁。

营养食用

1. 豆油适合炒菜，不适合煎炸。因为豆油含有较为丰富的亚油酸和亚麻酸，在高温下不稳定，容易遭到破坏，营养流失。所以煎炸食物的时候尽量不用豆油。

2. 豆油和其他植物油相比，油烟比较大。这些油烟中含有对身体有害的十一烷、甲苯等，所以使用豆油时更需要打开抽油烟机吸走油烟。

花生油：脂肪酸比例均衡

花生油含油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸达 80% 以上。油酸能调整人体血浆中高、低密度脂蛋白胆固醇的浓度比例，以防止人体内胆固醇过量；亚油酸能降低血液胆固醇、预防动脉粥样硬化和高血压等心脑血管疾病。花生油含有大量的胆碱，可以促进大脑发育，提高记忆力，延缓大脑衰老，另外锌含量很高，能促进儿童大脑发育，激活中老年人的脑细胞。

花生油的脂肪酸构成情况（单位：%）

不饱和脂肪酸			饱和脂肪酸		
油酸	亚油酸	亚麻酸	棕榈酸	硬脂酸	花生酸
40.4	37.9	0.4	12.5	3.6	1.0

注：数据出自《中国食物成分表》（第 2 版）

花生油的其他营养成分（单位：毫克 /100 克）

维生素 E	钙	磷	钠	钾	锌
42.06	12	15	3.5	1	0.48

注：数据出自《中国食物成分表》（第 2 版）

优质选购

购买花生油的时候，往往会发现这样的问题——都标着“一级油”，但油颜色差别比较大，有的橙黄、有的浅黄，是不是质量会有差别呢？实际上，花生油的颜色是与压榨方式有关的，浅黄色的花生油多采用低温压榨法制成，橙黄色的花生油多采用高温压榨法制成。只要油的颜色清澈、无杂质，就可以放心购买。

营养食用

1. 花生油中的亚麻酸含量相对较少，可与富含亚麻酸的植物油搭配食用，如：亚麻籽油、紫苏籽油等。

2. 花生油很适合用来炒菜，因为它的热稳定性很好，而且烟点高、油烟偏少，尤其是其含有花生酸，少量用油就能产生很浓郁的香味。

玉米油：富含维生素 E 和亚油酸

玉米油是从玉米胚芽中提炼出的油，富含维生素 E，可以促进人体的新陈代谢，避免体内的细胞受自由基的伤害，帮助人体抵抗衰老和疾病。玉米油中的不饱和脂肪酸含量高达 80%～85%，亚油酸的含量很高，能显著调节血液中的胆固醇、预防动脉粥样硬化等心脑血管疾病。

玉米油的脂肪酸构成情况（单位：%）

不饱和脂肪酸			饱和脂肪酸		
油酸	亚油酸	亚麻酸	棕榈酸	硬脂酸	花生酸
27.4	56.4	0.3	12.6	1.3	0.5

注：数据出自《中国食物成分表》（第 2 版）

玉米油的其他营养成分（单位：毫克 /100 克）

维生素 E	钙	磷	钠	钾	锌
50.94	1	18	1.4	—	0.26

注：数据出自《中国食物成分表》（第 2 版）

优质选购

由于玉米油是从玉米胚芽中提取的油，所以，市面上的玉米油和玉米胚芽油其实是一回事。购买玉米油时要注意，质量好的玉米油的颜色很浅，呈浅黄色，清澈透彻、无杂质。

营养食用

1. 玉米油的亚麻酸含量比较低，适宜搭配富含亚麻酸的植物油，如亚麻籽油、紫苏籽油等。

2. 玉米油的烟点高，而且加热后更香，很适合炒菜。还可以将玉米油加热后拌到菜里，做凉拌菜食用。

3. 玉米油味道清香，可以很好地保留食物本身的风味，可以用来做西式糕点。

菜籽油：含有丰富的不饱和脂肪酸

菜籽油是从油菜、甘蓝及芥菜等植物种子中提取的油，含有 80%以上多种不饱和脂肪酸，其油酸和亚麻酸的含量高于其他植物油。油酸可以保护对身体有益的胆固醇，降低对身体有害的胆固醇；亚麻酸能转化为身体必需的 DHA 和 EPA，对血脂代谢有调节作用，能增强免疫力，健脑抗衰。

菜籽油的脂肪酸构成情况（单位：%）

不饱和脂肪酸				饱和脂肪酸			
油酸	亚油酸	亚麻酸	芥子酸	棕榈酸	硬脂酸	花生酸	山嵛酸
20.2	16.3	8.4	34.6	4.0	1.3	1.6	6.2

注：数据出自《中国食物成分表》（第 2 版）

菜籽油的其他营养成分（单位：毫克 /100 克）

维生素 E	钙	磷	钠	钾	镁
60.89	9	9	7	2	3

注：数据出自《中国食物成分表》（第 2 版）

优质选购

好的菜籽油呈金黄色或棕黄色，颜色清澈透亮、无杂质，即使加热后，颜色也不会发生很大的变化；质量差的菜籽油则颜色浑浊、杂质多，加热后颜色还会明显变深，甚至变成黑色。

营养食用

1. 菜籽油适合用来炒菜，但需用高温除去其自带的腥味后，方可进行下一步的烹饪。

2. 菜籽油的芥子酸含量比较高，食用过多会对身体产生不利影响，可以与芥子酸含量少的植物油搭配食用，如花生油、玉米油、山茶油等。



葵花籽油：富含多种营养素

葵花籽油是以葵花籽为油料制成的油，富含不饱和脂肪酸、胡萝卜素、多种维生素及微量元素。葵花籽油的亚油酸含量很可观，有效降低胆固醇，减少罹患心血管疾病的概率。

葵花籽油富含的胡萝卜素进入人体后会转化成维生素 A，维持正常视觉功能；维生素 E 有助于缓解神经衰弱和抑郁症；富含丰富的铁、锌，具有预防贫血的作用。

葵花籽油的脂肪酸构成情况（单位：%）

不饱和脂肪酸			饱和脂肪酸		
油酸	亚油酸	亚麻酸	棕榈酸	硬脂酸	花生酸
19.1	63.2	4.5	6.2	6.2	0.1

注：数据出自《中国食物成分表》（第 2 版）

葵花籽油的其他营养成分（单位：毫克 /100 克）

维生素 E	钙	磷	钠	钾	镁
54.6	2	4	2.8	1	4

注：数据出自《中国食物成分表》（第 2 版）

优质选购

质量好的葵花籽油，应该是淡黄色或者青黄色的，清澈透亮，没有杂质，黏度较小。质量不够好的葵花籽油会颜色很深或发黑，透明度不好，有一定的杂质。

营养食用

1. 葵花籽油比较适合用来急火快炒。因为高温会破坏葵花籽油中的胡萝卜素和维生素 E 等营养成分，因此不适合长时间高温加热。

2. 葵花籽油容易腐坏，宜买小瓶装，尽快食用。

橄榄油：含油酸比例达到 55%~80%

橄榄油富含单不饱和脂肪酸油酸达 55%~80%，而且比较稳定，不容易被氧化，有助于减少心脑血管疾病的发生，还能促进血液循环，具有预防癌症、美容、抗氧化等功效。此外，橄榄油还含有橄榄多酚等抗氧化成分，可以减少胃酸分泌、促进胆汁分泌和肠黏膜的吸收，减少胆囊炎和胆结石的患病率。

橄榄油的脂肪酸构成情况（单位：%）

不饱和脂肪酸			饱和脂肪酸	
油酸	亚油酸	亚麻酸	棕榈酸	硬脂酸
55~83	3.5~21	0.05~1	7.5~20	0.5~5

注：数据出自国际橄榄油理事会橄榄油分类标准

优质选购

初榨橄榄油营养比较好，而其中的特级初榨橄榄油是品质最好的。购买初榨橄榄油的时候，可认准包装上的外文单词——virgen、virgin（virgen 是英文，virgin 是西班牙文）。

营养食用

1. 初榨的橄榄油营养丰富，但由于其不耐高温，为了避免营养物质受到损失，最好用来做凉菜食用。

2. 橄榄油中多不饱和脂肪酸如亚油酸和亚麻酸的含量较少，可与富含多不饱和脂肪酸的植物油搭配食用，如：花生油、亚麻籽油、紫苏籽油等。



香油：含有亚油酸和油酸比例约为 1:1

香油是从芝麻中提取出来的。香油中含有的油酸和亚油酸的比例接近 1:1，容易被人体分解吸收和利用，还有助于促进胆固醇的代谢，消除动脉血管壁上的沉积物，保护心脑血管系统，有效防治动脉粥样硬化、高血压、冠心病、高脂血症等疾病。香油还含丰富的维生素 E，具有促进细胞分裂和延缓衰老的功能。

香油的脂肪酸构成情况（单位：%）

不饱和脂肪酸			饱和脂肪酸		
油酸	亚油酸	亚麻酸	棕榈酸	硬脂酸	棕榈油酸
39.2	45.6	0.8	8.6	4.9	0.5

注：数据出自《中国食物成分表》（第 2 版）

香油的其他营养成分（单位：毫克 /100 克）

维生素 E	钙	磷	钠	钾
68.53	9	4	1.1	—

注：数据出自《中国食物成分表》（第 2 版）

优质选购

品质好的香油颜色是红铜色，有芝麻香味，颜色清亮；而劣质香油颜色比较浑浊，味道不纯正。一定要购买正规厂家的产品，不要购买小作坊的产品，以免品质难以保证。

营养食用

1. 香油很适合在做凉拌菜的时候加入，可为菜肴增香。
2. 患有急性肠胃炎、腹泻的人最好不要食用香油，以免加重症状。

慢性病人群的低油策略

高血压患者的低油策略

高血压患者通常伴有血脂异常，所以在控制盐摄入量的同时也需要低油饮食，帮助降低血压及血液中低密度脂蛋白胆固醇水平。

1

选择适宜的植物油
更多地摄入富含单不饱和脂肪酸的植物油，比如橄榄油和山茶油，还要搭配食用亚麻籽油和紫苏籽油等富含 ω-3 脂肪酸的植物油。

控制脂肪和能量摄入
要尽量避免食用富含饱和脂肪酸的猪油、牛油、棕榈油、椰子油或者含反式脂肪酸的氢化植物油。

2

3

谨慎购买加工食品
在购买零食及加工食品时，要格外注意看食品标签上的营养成分表，看看你买的食物含多少脂肪，其中饱和脂肪酸和反式脂肪酸各占多少。

每天摄入的胆固醇应控制在 200 毫克以内
动物油中含有很多胆固醇，高血压患者要尽量少吃脂肪较多的肉及用动物油制作的食品，要养成清淡饮食的习惯。

4

高脂血症患者的低油策略

从膳食中摄取脂肪酸的多少和种类会影响体内的血脂水平。如果高脂血症的患者经常吃饱和脂肪酸含量高的油，血液中胆固醇的含量会增加，病情会加重。所以，不饱和脂肪酸含量多的植物油，更适合高脂血症患者。

其中，多不饱和脂肪酸在降血脂上的功效更加显著，其中亚油酸能降低血液中低密度脂蛋白胆固醇的含量，亚麻酸和鱼油中的 EPA、DHA，能降低血液中甘油三酯的水平，并升高高密度脂蛋白胆固醇的水平。

1. 避免食用像牛油、猪油等含有的饱和脂肪酸比较多的动物油。牛油中的饱和脂肪酸含量为 54.4%，猪油为 43.2%。

2. 大豆油、玉米油、芝麻油、红花籽油、葵花籽油都含有丰富的 ω-6 脂肪酸，而 ω-3 脂肪酸主要来自于亚麻籽油、紫苏籽油和深海鱼类，因此高脂血症患者平时可以优先选择这些油。

3. 高胆固醇血症的患者要注意控制油摄入的总量。每天必须将食用油摄入量控制在 25 克以内。



秋刀鱼

冠心病患者的低油策略

冠心病是由于为心脏提供血液供应的冠状动脉发生粥样硬化，粥样斑块从血管内壁上隆起，导致冠状动脉狭窄、心肌供血不足造成的，严重时会发生心肌梗死。因此，冠心病患者需要通过饮食控制血脂和血液中的胆固醇。

1

小心控制脂肪的总摄入量
肥肉、油炸食品、中式或西式点心都含有丰富的脂肪，要尽量少吃。猪油、牛油等动物油中还含有很多饱和脂肪酸，容易引发和加重心血管疾病，必须控制摄入量。

2

要避开反式脂肪酸
在买加工食品时，一定要仔细阅读食品的营养成分表，看看是否含反式脂肪酸。同时，也要注意一下食品中饱和脂肪酸的含量。

3

摄入有益脂肪酸
有些脂肪酸对冠心病的治疗有帮助，需要及时进行补充。一般来说，冠心病患者每天可摄入不超过 20 克的植物油。

4

优先选择山茶油或者橄榄油
冠心病患者每天摄入 10～15 克富含油酸的山茶油或者橄榄油，因为它们可以有效降低血脂和血液中的胆固醇。

5

亚麻籽油、紫苏籽油和鱼油也不错
每天还可以再摄入 5 克左右的亚麻籽油或紫苏籽油。这些油富含 ω-3 脂肪酸，有利于控制血脂。而且亚麻籽油和紫苏籽油中含有很多植物化学物质，对冠心病有预防作用。此外，鱼油中的 DHA 和 EPA 可以降低血脂中的三酰甘油，也对冠心病患者大有好处。



脂肪肝患者的低油策略

脂肪肝对身体的危害非常大，容易引起肝纤维化、肝硬化，甚至是全身性代谢疾病，与膳食中的脂肪酸以及胆固醇有关，饮食控制和合理搭配是防治脂肪肝的重要手段。

1. 脂肪肝患者首先要控制脂肪的摄入量，最好将脂肪的摄入量控制在总能量的 25% 以下。
2. 增加不饱和脂肪酸的摄入，橄榄油、山茶油、亚麻籽油、紫苏籽油和鱼油是很好的选择。
3. 要尽量减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入。动物油中这两种物质的比例比较高，将动物油的摄入量控制在每天 4~5 克以下，严重的脂肪肝患者应该禁食动物油。
4. 每天油的摄入量最好控制在 20 克左右。
5. 除了科学用油之外，患者还需要戒酒，以防止肝脏受损，同时加强身体锻炼，提升免疫力。

糖尿病患者的低油策略

糖尿病又被称为“吃出来的病”，可见与饮食习惯有很大关系。糖尿病患者要非常小心地安排一日三餐，不仅需要严格控制血糖，也需要控制脂肪的摄入，过多地摄入脂肪会增加胰岛素抵抗，导致血糖升高，糖尿病患者往往容易忽视“食用油中的脂肪”。

A

备个带刻度的油壶，严格限制炒菜的用油量。

B

平时要尽量避免食用富含饱和脂肪酸的猪油、牛油、棕榈油，以及用氢化植物油制作的零食，比如含人造黄油、起酥油的糕点、饼干或油炸食品。

C

更多地选择富含单不饱和脂肪酸的植物油，比如橄榄油、山茶油。亚麻籽油和紫苏籽油也是不错的选择，二者都富含ω-3脂肪酸。

D

有必要记住一些和吃油有关的数字。饱和脂肪酸不要超过饮食总能量的10%，反式脂肪酸不超过总热量的1%，单不饱和脂肪酸占总能量10%~20%，多不饱和脂肪酸不宜超过10%。



便秘患者的低油策略

便秘貌似不是大毛病，但是会给生活带来诸多困扰，便秘常和饮食不当有关，食用油也会对便秘产生影响。

身体中的胆汁会对摄入的油脂进行分解和消化，如果摄入的油脂过多而胆汁不够用，消化道内就会堆积大量的脂肪，降低消化道的活动效率，诱发便秘。所以，有效缓解便秘就要平衡油脂的摄入量，减轻胆的负担，保证胆汁正常的分泌和消化道的正常活动。

1

用花生油炒食红薯叶缓解便秘

取鲜红薯叶 500 克，用 15 克花生油炒熟，加盐调味食用。花生油具有滑肠下积的作用，红薯叶富含膳食纤维，二者搭配缓解便秘。



2

直接服用香油缓解便秘

取香油 60～120 克，直接服用，香油有润燥通便的功效，对便秘的治疗很有帮助，有比较快的效果。





红薯叶

Part

6

一日三餐实现“三低”饮食
一周 21 餐留 16 餐回家吃



全谷物不可缺，摒弃谷类就等于投靠了肉

健康主食每天满足 250～400 克

缺少主食容易损伤大脑

脑细胞需要葡萄糖作为能量，但脑细胞无法贮存葡萄糖，需要通过血液持续供应。如果长期主食摄入不足，容易损伤大脑功能，导致记忆力下降。《中国居民膳食指南（2016 版）》建议一般成年人每天摄入谷薯类 250～400 克，其中全谷物和杂豆类 50～150 克，薯类 50～100 克。建议每餐的主食可以选不同的食材，全天的主食种类应达 3 种以上，同时要粗细粮搭配。食物多样，谷类为主食平衡膳食模式的重要特征。

75 克馒头（50 克面粉）



一个手掌可以托住，五指可以抓起的馒头，约 150 克



1/2 个馒头 =75 克

125 克米饭（50 克大米）



11 厘米（3.3 寸）碗口半碗米饭 =125 克



成人拳头大小的土豆 =100 克



生土豆去皮切块后，标准碗大半碗 =100 克

不吃主食并不能促进减肥

很多人认为吃主食容易发胖，总是刻意不吃或少吃主食，其实这样并不能起到减肥的效果。

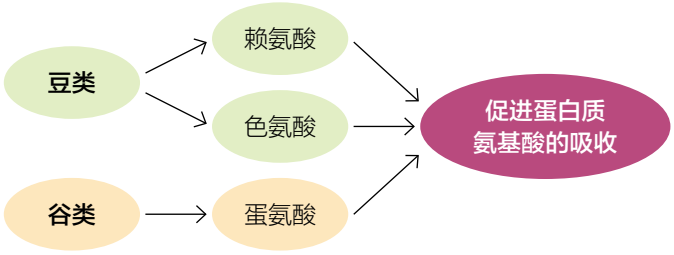
主食主要提供的是碳水化合物，碳水化合物要占到每日所需总热量的 55% ~65% 才能满足需要。如果碳水化合物供给不足，那身体会主动用蛋白质来供给能量，这不仅破坏蛋白质原本在人体构建肌肉和组织的作用，还会导致产热更多，更易发胖。换句话说，如果减少了主食的摄入，却增加高脂肪肉类的摄取，总热量超标，同样会胖。

粗细结合，预防肥胖、糖尿病、直肠癌

现代人的饮食中主要以精白米面为主，但粗粮比细粮保存了更可贵的营养素，如膳食纤维，B 族维生素的含量相对更高。因此增加粗粮、杂豆的摄入，可增加膳食纤维、矿物质和维生素的摄入，延缓血糖升高，帮助减少热量控制体重，还能促进肠道蠕动，预防直肠癌。

爱吃米的人，谷豆结合蛋白质吸收更好

谷类和豆类都富含蛋白质，但两类食物中蛋白质氨基酸的种类不同，二者搭配有助于氨基酸互补。豆类中富含赖氨酸和色氨酸，可以弥补谷类中这两类氨基酸的不足；而谷类中的蛋氨酸则可以帮助豆类补充其缺憾。谷类与豆类混合食用所提供的蛋白质的质量及其消化吸收率，远高于单独食用谷类。



爱吃面食的人，可以多吃混合面主食

精米白面口感细腻，但因为精加工，其含铁、锌、锰、磷等矿物质元素及各种维生素含量远不如粗粮粗面。而粗米粗面虽然看起来粗一些、黑一些，但富含人体所必需的各种营养素。所以，爱吃面食的人，可在精白面中加些玉米面、黄豆面、黑米面等做成混合面的窝头、馒头、饼、面条，可以增加营养素的摄入。

杂豆、薯类融入三餐，不胖不便秘

红豆

红豆能利尿消肿

现代医学研究发现，红豆中含有丰富的膳食纤维、皂角苷、钾等营养成分，有利尿消肿，健脾益肾的功效。红豆中含有丰富的维生素 B_1、叶酸，能够预防贫血、改善月经不调、安抚情绪，尤其适合女性食用。

营养含量	
蛋白质	20.2 克
脂肪	0.6 克
碳水化合物	63.4 克
钾	860 毫克
膳食纤维	7.7 克

注：每 100 克

营养烹调

煮红豆时加点盐，防胀气

红小豆中含有“胀气因子”的酶，容易在机体肠道中产气，会让人有胀气的感觉。可以在煮红豆时加少量的食盐，帮助缓解这个问题。



红豆小米粥

材料　红豆、小米各 50 克，大米 30 克。

做法

1. 红豆洗净，用水浸泡 4 小时，再蒸 1 小时至红豆酥烂；小米、大米分别洗净，大米用水浸泡 30 分钟。
2. 锅置火上，倒入适量清水大火烧开，加小米和大米煮沸，转小火熬煮 25 分钟成稠粥。
3. 将酥烂的红豆倒入稠粥中煮沸，搅拌均匀即可。

绿豆

绿豆可以解毒和抗过敏

《本草纲目》中对绿豆的注解是“解诸毒……益气、厚肠胃、通经脉，无久服枯人之忌”。绿豆性寒、味甘，有清暑热、利水湿，治疗各种水肿和抗过敏功效。

营养含量	
蛋白质	21.6 克
脂肪	0.8 克
碳水化合物	62.0 克
维生素 E	11 毫克
膳食纤维	6.4 克

注：每 100 克

绿豆富含钾、B 族维生素和矿物质

绿豆富含钾，能够辅助降压，是高血压患者不错的选择。绿豆还能帮助身体补充丰富的 B 族维生素及矿物质，而且脂肪少、热量低，是肥胖者，糖尿病、高血压等患者的好选择。

营养烹调

消暑汤，巧搭配

绿豆汤具有清热解毒、止渴消暑的功效，是传统的解暑佳品。绿豆汤煮法很多，可以单纯用绿豆煮，也可以加入薏米、百合、南瓜等，口味很多。



百合绿豆薏米粥

材料 薏米 60 克，绿豆 50 克，干百合 10 克。

调料 冰糖 10 克。

做法

1. 干百合泡发，洗净；绿豆、薏米分别洗净，用水浸泡 4 小时。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧开，放入绿豆、薏米，大火煮沸后转小火熬煮约 40 分钟，煮至粥熟时再放入百合、冰糖，稍煮一下即可。

芸豆

芸豆高钾、镁，低钠，可养护心脑血管

芸豆是一种难得的高钾、镁，低钠食品。钾可以对抗钠升高血压的不利影响，对血管的损伤有防护作用；镁能稳定血管平滑肌细胞膜的钙通道，激活钙泵，泵入钾离子，限制钠内流，从而起到降低血压的作用，适合高血压、动脉硬化、高血脂、低血钾症患者食用。

营养含量

蛋白质	23.4 克
脂肪	1.4 克
碳水化合物	47.4 克
维生素 E	6.16 毫克
烟酸	2.4 毫克

注：每 100 克

营养烹调

必须熟透，以免中毒

芸豆是营养丰富的食品，不过其籽粒中含有一种毒蛋白，必须在高温下才能被破坏，所以食用芸豆必须煮熟煮透，消除其毒性，更好地发挥其营养效益，否则会引起中毒。



杂豆粗粮饭

材料 大米、糙米、小米、紫米、红豆、绿豆、芸豆各 30 克。

做法

1. 大米、小米分别洗净，大米用水浸泡 30 分钟；糙米和紫米混合洗净，用水浸泡 2 小时。红豆、绿豆、芸豆混合洗净，用清水浸泡 5 小时。
2. 将大米、小米、糙米、紫米、红豆、绿豆、芸豆倒入电饭锅中，加适量水，摁下“蒸饭”键，蒸至电饭锅提示米饭蒸好即可。

花豆

营养丰富享有“豆中之王”的美称

花豆因为全身布满红色经络花纹而得名，含有丰富的维生素、矿物质、蛋白质，具有健脾壮肾、增强食欲、抗风湿的作用，对肥胖症、高血压、冠心病、糖尿病、动脉硬化有食疗作用。花豆能把各种肉类中的脂肪降低，是煲汤佳品。

营养含量

蛋白质	19.1 克
脂肪	1.3 克
碳水化合物	62.7 克
膳食纤维	5.5 毫克
磷	48 毫克

注：每 100 克

营养烹调



花豆炖猪蹄

材料　花豆 300 克，猪蹄 1 个。

调料　姜片、盐各适量。

做法

1. 花豆浸泡一晚；猪蹄洗净，切块，用沸水焯烫。
2. 取一炖锅，放入猪蹄块、姜片、盐和花豆，加入没过食材的清水，盖盖，大火烧开后小火慢炖 3 小时至猪蹄熟软。

土豆

土豆含钾丰富，有助于稳定血压

土豆富含的钾，有助于稳定血压，避免高血压患者的血压波动；还有愈伤、利尿、解痉的功效，能防治淤斑、神经痛、关节炎、冠心病等。中老年人、体虚的人可以适量多食用。

营养含量	
蛋白质	2.1 克
脂肪	0.2 克
碳水化合物	17.2 克
钾	342 毫克
维生素 C	27 毫克

注：每 100 克

土豆脂肪含量低

土豆富含淀粉、维生素 C、B 族维生素，其中的淀粉生糖速度相对较慢，更抗饿。而且，土豆只含 0.1% 的脂肪，是所有充饥食物中脂肪含量比较低的。适量食用土豆，不仅不会过多摄入脂肪，还可以让身体把多余脂肪渐渐代谢掉。

营养烹调



奶酪土豆泥

材料 土豆 200 克，奶酪 20 克，牛奶 100 克。

调料 黑胡椒碎、花椒、鸡汤、盐各适量。

做法

1. 土豆去皮，煮至烂熟，压成泥，放入小碗中。
2. 把奶酪、牛奶加入土豆泥中不断搅拌均匀。
3. 另取锅烧开鸡汤，放入黑胡椒碎和花椒，煮透后加盐调味，去掉花椒。
4. 将调配好的鸡汤倒入土豆泥中即可，可根据口味决定稀稠。

红薯

红薯黏液蛋白含量多

红薯中的黏液物质，如黏液蛋白、黏液多糖等能保持人体心血管壁的弹性，防止动脉粥样硬化的发生，还能保持呼吸道、消化道、关节腔的润滑。膳食纤维能刺激肠道，增强肠道蠕动，通便排毒。

红薯富含葡糖苷和膳食纤维

红薯富含膳食纤维，而且含有丰富的葡糖苷成分。它与膳食纤维都能给肠的活动以强力的刺激，引起肠蠕动，促进排便，帮助肠道排毒。

营养含量

蛋白质	1.1 克
脂肪	0.2 克
碳水化合物	24.7 克
胡萝卜素	750 微克
膳食纤维	1.1 克

注：每 100 克

营养烹调

红薯适宜蒸、煮食用

红薯蒸着吃、煮着吃都是不错的选择。现在红薯有很多其他的做法，例如炸成薯片或薯条，但经常吃这种食物很容易肥胖，而且红薯中的营养损坏也大。



红薯粥

材料　大米 50 克，红薯 75 克。

做法

1. 大米淘洗干净，加水浸泡；红薯洗净，去皮，切小丁。
2. 锅置火上，倒入适量清水煮沸，将大米倒入其中，大火煮沸，放入红薯丁转至小火熬煮 20 分钟即可。

餐餐有蔬菜，平衡全天脂肪摄入

每天要满足 300～500 克蔬菜的摄入

蔬菜含有丰富的膳食纤维、维生素、矿物质和植物化学物，对平衡膳食具有重要作用，《中国居民膳食指南（2016 版）》推荐每人每天摄入蔬菜 300～500 克。

蔬菜种类繁多，每天至少吃 5 种以上，让五颜六色丰富餐桌，充分享受大自然的馈赠。绿色蔬菜在总蔬菜中应占一半，如果一餐吃两种蔬菜，至少一种是绿色的。每餐都要更换不同种类的蔬菜，尽量每周多选些菜品。长期下去，才能有效保证营养均衡。



双手捧菠菜（约 3 棵）
≈ 100 克



双手捧油菜（约 3 棵）
≈ 100 克



双手捧芹菜段
≈ 100 克



手心托半个洋葱
≈ 80 克



单手捧的胡萝卜块
≈ 70 克



手掌放两朵鲜香菇
≈ 50 克

大把吃蔬菜，可以养肠道、防便秘

蔬菜富含的膳食纤维在促进肠道蠕动、加速代谢方面功效显著。膳食纤维可以润肠通便，促进消化液分泌，有利于营养的吸收，增加食物残渣，扩充粪便体积，有助于规律排便，缩短有毒物质在体内的存留时间，减少便秘的发生。

蔬菜吃得多，可以保护心血管

蔬菜中含有很多植物营养素，对健康极为有益，在提高身体抗病毒和抗癌能力，预防高血压、高脂血症、动脉硬化等疾病方面有较好的功效。比如番茄红素保护心血管；槲皮素保护心血管、抗癌；玉米黄素抗癌、延缓衰老等。

不必纠结生吃还是熟吃，各有各的好

先来对比一下生吃和熟吃的优缺点：

生吃

优点

蔬菜中富含大量的水溶性维生素，尤其是维生素C、叶酸等，不耐热，加热后有所损失，生吃可以更好地吸收到这些营养素；直接生吃或切完凉拌，简单易行，并且低油低能量。

缺点

不宜大量吃。健康人每人每天进食300~500克蔬菜，对于某些慢性病患者来说还需要适当提高这个比例。这么大的量，如果仅靠生吃，难度是非常大的，或者说是不太可能实现的。直接生吃的安全性也比较低，敏感的人容易有肠胃不适感。

熟吃

优点

熟吃蔬菜可以轻而易举就吃进去足够的量，而且蔬菜中的某些脂溶性营养素，需要用油炒才能更好吸收。



缺点

会损失某些不耐热的维生素，还容易摄入太多的油和盐。



其实，生吃和熟吃各有优点，最好的办法是二者互相结合，让蔬菜的营养优势得以充分发挥，一天之中以熟吃为主，搭配凉拌蔬菜。烹调蔬菜要大火快炒，减少营养浪费，并且控制油、盐的用量，减少热量的摄入。

深色蔬菜富含 β－胡萝卜素，应占蔬菜摄入的一半

菠菜

菠菜有利于降低血糖

菠菜叶中有一种类胰岛素的物质，可以维持餐后血糖的稳定，对 2 型糖尿病患者维持血糖稳定有一定的帮助。

营养含量

蛋白质	2.6 克
脂肪	0.3 克
碳水化合物	4.5 克
胡萝卜素	2922 微克
铁	2.9 毫克

注：每 100 克

营养烹调

吃菠菜要先焯水

菠菜富含草酸，会影响人体对钙的吸收，最好事先焯水。另外，吃菠菜时应多吃一些海带，以促使草酸钙溶解排出，防止结石。



三彩菠菜

材料 菠菜 300 克，鸡蛋 100 克，粉丝 50 克。

调料 海米 15 克，蒜末、盐各 3 克，香油、醋、植物油各适量。

做法

1. 菠菜洗净，焯水切段；粉丝泡软，剪长段；海米泡发；鸡蛋摊成蛋饼，切丝。
2. 油烧热，炒香蒜末、海米，加入菠菜、粉丝、蛋饼丝翻炒，调入盐、醋、香油即可。

油菜

油菜可抗癌，降血脂

油菜为低脂肪蔬菜，膳食纤维丰富，能与胆酸盐和食物中的胆固醇及甘油三酯结合，并从粪便排出，从而减少脂类的吸收，降血脂，促进肠蠕动，提高免疫功能。油菜所含的植物激素，能够增加酶的形成，从而吸附分解某些致癌物质。

另外，油菜富含钙，其所含钙量在绿叶蔬菜中最高，维生素 C 比大白菜高 1 倍多，有助于增强机体免疫能力。

营养含量

蛋白质	1.8 克
脂肪	0.5 克
碳水化合物	3.8 克
维生素 C	36 毫克
钙	108 毫克

注：每 100 克

营养烹调

油菜宜先洗后切

油菜中维生素 C 含量丰富，应先洗后切，减少维生素的流失，也不应切碎久放，防止维生素的氧化。



芝麻油菜

材料　油菜 150 克，白芝麻 25 克。

调料　盐、香油、鸡精各适量。

做法

1. 油菜择洗干净，入沸水中焯 1 分钟，捞出，凉凉，沥干水分；白芝麻挑去杂质。
2. 炒锅置火上烧热，放入白芝麻炒熟，盛出，凉凉。
3. 取盘，放入油菜，加盐、鸡精和香油拌匀，撒上熟白芝麻即可。

番茄

番茄可助消化、抗衰老

番茄含苹果酸、柠檬酸等有机酸，能增加胃酸浓度，调整胃肠功能；其所含膳食纤维则可防治便秘，常吃番茄，可祛雀斑、抗衰老、护肌肤。

番茄可保护血管

番茄含维生素 C、芦丁、番茄红素及果酸，可降低血胆固醇，很好地保护血管，预防动脉粥样硬化及冠心病。另外，番茄所含的钾，有降压、利尿、消肿作用。

营养含量

蛋白质	0.9 克
脂肪	0.2 克
碳水化合物	4.0 克
维生素 C	19 毫克
胡萝卜素	555 微克

注：每 100 克

营养烹调



番茄丝瓜面筋煲

材料 番茄 50 克，丝瓜 30 克，油面筋 8 个。

调料 姜片、冰糖、盐、植物油各适量。

做法

1. 番茄洗净，切大块；丝瓜去皮，切滚刀块；油面筋对切，在沸水里烫软，捞出。
2. 锅中放少许油烧热，煸香姜片，放一半番茄炒至软烂，然后放入丝瓜块、剩余番茄、油面筋，加盐、冰糖和稍微没过食材的清水，大火烧开，转小火慢炖至汤汁渐收即可。

胡萝卜

胡萝卜可降糖、补肝明目

胡萝卜含有降糖物质，其所含槲皮素、山柰酚能增加冠状动脉血流量，降低血脂，是糖尿病、高血压、冠心病患者的食疗佳品。

胡萝卜含有大量胡萝卜素，进入机体后，大约50% 可转变成维生素 A，可补肝明目，治疗夜盲症。

营养含量

蛋白质	1.0 克
脂肪	0.2 克
碳水化合物	8.8 克
胡萝卜素	4128 微克
维生素 E	0.41 毫克

注：每 100 克

营养烹调

胡萝卜最好与油脂同食

胡萝卜中的主要营养成分是 β－胡萝卜素，它只有溶解在油脂中时，人体才能吸收。生吃、蒸食或者切丝拌食会使 90% 的 β－胡萝卜素白白浪费，如果想增加 β－胡萝卜素的摄入，科学的食用方法是将胡萝卜切丝，用油烹炒。



胡萝卜雪梨炖瘦肉

材料 猪瘦肉 150 克，雪梨 2 个，胡萝卜 1 根。

调料 姜片 5 克，盐 3 克。

做法

1. 猪瘦肉洗净，切小块；雪梨洗净，去皮，去核，切小块；胡萝卜洗净，切片。
2. 锅中加入冷水，然后把猪瘦肉、雪梨、胡萝卜、姜片放入锅内，大火烧开，再用小火慢炖 30 分钟，最后加盐调味即可。

南瓜

南瓜可助消化

南瓜热量低，水分含量相对较高，尤其是富含果胶成分，可以保护胃肠道黏膜免受粗糙食品的刺激，促进溃疡面愈合，促进胆汁分泌，加强胃肠蠕动，帮助消化。

营养含量	
蛋白质	0.7 克
脂肪	0.1 克
碳水化合物	5.3 克
胡萝卜素	890 微克
钾	145 毫克

注：每 100 克

南瓜富含抗癌成分

南瓜含有胡萝卜素，有抗氧化作用，可以直接抵抗致癌因子的作用。南瓜中还含有甘露醇，有润肠通便的作用，可减少粪便中毒素对人体的危害，预防结肠癌的发生。

营养烹调

糖尿病人吃南瓜不宜切太小块

南瓜含有大量果胶以及合成胰岛素不可缺少的元素铬，因此糖尿病患者也可以食用，但尽量不要熬粥，因为稠粥的生糖指数较高。同时要把南瓜当成主食的一部分，适当减少主食量。



红枣蒸南瓜

材料　老南瓜 150 克，红枣 20 克。

做法

1. 老南瓜削去硬皮，去瓤，切成厚薄均匀的片；红枣泡发洗净。
2. 南瓜片装入盘中，摆上红枣。
3. 蒸锅上火，放入南瓜片和红枣，蒸约 30 分钟，至南瓜熟烂即可。

紫甘蓝

紫甘蓝富含花青素和维生素 C，维护皮肤健康抗衰老

紫甘蓝含有花青素，花青素虽然不是人体必需的营养素但确实是最常见的抗氧化物质之一，同时紫甘蓝还含有丰富的维生素 C，二者对于预防衰老和相关的疾病很有帮助。

紫甘蓝含有丰富的硫元素，有很好的杀虫止痒功效，对于皮肤瘙痒、湿疹等疾患具有一定疗效，对维护皮肤健康十分有益。

营养含量	
蛋白质	1.2 克
脂肪	0.2 克
碳水化合物	6.2 克
维生素 C	39 毫克
钙	100 毫克

注：每 100 克

营养烹调

紫甘蓝很适宜凉拌

为了能够更好地吸收紫甘蓝的营养，可以制作成各种沙拉或凉菜。还可稍煮一下，但要注意，加热时间一定不能过长，以免营养流失。紫甘蓝中含有水溶性维生素，清洗前不宜细切，以免造成营养素大量流失。



大拌菜

材料 菠菜、圆白菜、茼蒿、彩椒、紫甘蓝、小番茄各适量，香菜少许。

调料 盐、醋、香油各适量。

做法

1. 所有蔬菜洗净，圆白菜、彩椒、紫甘蓝切丝，菠菜、茼蒿、香菜切段，小番茄对半切开。
2. 用适量的盐、醋及清水做成调味汁。
3. 将调味汁倒在蔬菜上，拌匀滴上香油即可。

十字花科蔬菜和菌菇，抗癌效果非常好

西蓝花

西蓝花类黄酮含量高

西蓝花是含类黄酮最多的食物之一。类黄酮除了能防止感染，还是最好的血管清理剂，能阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结，减少心脏病与卒中危险。

营养含量

蛋白质	4.1 克
脂肪	0.6 克
碳水化合物	4.3 克
胡萝卜素	7210 毫克
磷	72 毫克

注：每 100 克

营养烹调

加点小苏打洗得更干净

西蓝花清洗时比较困难，总怕有农药残留，可以在沸水里加小苏打，焯过后用冷水泡，冲洗干净，这样做不但去药驱虫，还可保持翠绿。



西蓝花蒸蘑菇

材料　西蓝花 500 克，蘑菇 100 克。

调料　盐、鸡精、蚝油、水淀粉各适量。

做法

1. 西蓝花洗净，撕小朵，用盐水浸泡 30 分钟；蘑菇切丁，装盘，放入蒸锅，盖上锅盖，蒸 10 分钟左右。
2. 取一小锅，倒入适量水，放盐、鸡精、蚝油混合煮沸，加入水淀粉，快速搅拌，至汤汁浓稠时关火。最后将蒸好的西蓝花取出，将芡汁浇于表面即可。

白菜

白菜富含膳食纤维

白菜含有 95% 的水分，还含有丰富的膳食纤维，能润肠通便、促进排毒，还能刺激肠胃蠕动，帮助消化的功能，对预防肠癌有良好作用。

营养含量	
蛋白质	1.5 克
脂肪	0.1 克
碳水化合物	3.2 克
维生素 C	31 毫克
膳食纤维	0.8 克

注：每 100 克

营养烹调

白菜宜顺丝切、加点醋

白菜中维生素 C 和膳食纤维含量高，切的时候宜顺其纹理切，这样可减少维生素和膳食纤维的损失，并且相对易熟。烹调的时候加点醋，可减少白菜中维生素 C 的损失。



水晶白菜卷

材料 白菜叶 30 克，胡萝卜、黄瓜各 20 克，鸡蛋 50 克，红辣椒、青辣椒各 10 克。

调料 白糖、生抽、醋、盐各 3 克，植物油适量。

做法

1. 胡萝卜、黄瓜洗净，切丝；红辣椒、青辣椒洗净，切成椒圈；白菜叶洗净，焯软；鸡蛋煎成蛋饼，切丝；胡萝卜丝用少许油炒熟，盛出备用。
2. 取一片白菜叶，将少许胡萝卜丝、黄瓜丝、蛋饼丝摆放在上面，卷起来，放在盘子里。剩余菜按照此方法依次卷好，码入盘中。
3. 将白糖、醋、生抽加上辣椒圈调成蘸汁，一同上桌，即可食用。

香菇

香菇是维生素的宝库

香菇所含的氨基酸多达 18 种，还含有大量的谷氨酸、多种维生素以及蛋白质等，故被称为“维生素的宝库”。

香菇有抗癌功效

香菇中的核糖核酸，可产生抗癌的干扰素；香菇中的多糖成分能使人体内的抗癌免疫细胞活力提高，故多吃香菇能起到防癌作用。

营养含量

蛋白质	2.2 克
脂肪	0.3 克
碳水化合物	5.2 克
烟酸	2 毫克
锌	0.7 毫克

注：每 100 克

营养烹调

日晒可增加鲜香菇维生素 D 的含量和香味

维生素 D 能促进钙的吸收，可强健骨骼。鲜香菇经过日晒可促进维生素 D 的生成。而且干香菇比鲜香菇的味道更香，因为经过日晒后香菇中的鲜味物质鸟苷酸盐会增加。



松仁香菇

材料 香菇 300 克，松仁 20 克。

调料 甜面酱 10 克，盐 2 克，白糖、香油各 5 克，植物油适量。

做法

1. 香菇去蒂，洗净，挤去水分，切小块。
2. 植物油烧至五成热，放入香菇块过油，捞出沥油；锅留底油，放入松仁用小火煎黄捞出。
3. 锅留余油，倒入甜面酱煸炒片刻，调入白糖、盐及香菇块翻炒均匀，加适量清水大火烧开，改中火烧透，放入松仁炒匀，收干汤汁，淋入香油即可。

金针菇

金针菇可健脑益智

金针菇中赖氨酸的含量特别高，含锌量也比较高，有促进智力发育和健脑的作用，被誉为“益智菇”和“增智菇”。

金针菇高钾低钠

金针菇是一种高钾低钠食品，适合高血压患者、肥胖者和中老年人食用，可抑制血脂升高，降低胆固醇，防治心脑血管疾病。

营养含量	
蛋白质	2.4 克
脂肪	0.4 克
碳水化合物	3.3 克
钾	195 毫克
磷	97 毫克

注：每 100 克

营养烹调

金针菇一定要煮熟食用

金针菇要煮熟再吃，否则容易引起中毒。将鲜品水分挤干，放入沸水锅内汆一下捞起，凉拌、炒、做汤均可，也可作为荤素菜的配料使用。



金针菇拌黄瓜

材料 金针菇、黄瓜各 150 克。

调料 葱丝、蒜末、酱油、白糖、陈醋、盐、鸡精、芝麻油各适量。

做法

1. 金针菇去根，洗净，入沸水中焯透，捞出，凉凉，沥干水分；黄瓜洗净，去蒂，切丝。
2. 取小碗，放入葱丝、蒜末、酱油、白糖、陈醋、盐、鸡精和芝麻油拌匀，调成调味汁；取盘，放入金针菇和黄瓜丝，淋入调味汁拌匀即可。

天天有水果，不能用果汁代替鲜果

摄入水果种类要丰富，每天要满足 200～350 克

水果富含维生素 C、膳食纤维及各种矿物成分，每种水果所含营养成分均有其独特的配比。如桃子含铁量较高，有助于造血；木瓜含蛋白质的种类达 17 种以上，可治疗蛋白质消化障碍。每种水果对人体的保健功效各有侧重，多种搭配，才能保证摄入比较丰富的营养。《中国居民膳食指南》建议，每天进食新鲜水果 200～350 克。



成人一只手可握住的苹果≈260 克
（大约 4/5=200 克）



成人单手捧葡萄（14～15 颗）≈100 克



成人单手捧哈密瓜块≈80 克



满满一碗水果块≈200 克

蔬菜可以适当多吃，水果却不能

相比于蔬菜，水果中的糖分更高，进食过多会有引发肥胖、糖尿病、高脂血症的风险。而蔬菜热量更低，膳食纤维的比例也很高，需要控制体重的人以及“三高”患者往往需要增加蔬菜的量。

不能用果汁代替水果

鲜榨果汁看上去很时尚，口感也很好，但《中国居民膳食指南（2016）》中明确提出“喝果汁不能代替水果”，这是因为鲜榨果汁远没有我们想象的那么好。

果汁让你得到了很多糖分，却失去了很多膳食纤维。因为过滤后的果汁除了糖分，膳食纤维所剩无几，而且容易进食过量，比如直接吃橙子 1 个就很饱了，可是打成橙汁就可能一口气喝下 3 个橙子，也就相当于摄入了更多的糖。而过多的糖会引发肥胖、糖尿病等慢性病。而膳食纤维摄入过少则失去了水果的意义，无法发挥调节肠道、预防肥胖等的保健作用。

最佳时节吃最佳水果

挑选时令鲜果，甜度和营养更胜一筹。那么了解一些日常常见水果的盛产季节就非常必要。



Tips

说说“水果餐”的营养漏洞

很多人尤其是减肥族，经常用水果代替正餐。这种方式一天两天没关系，但长期用水果代餐，就会造成蛋白质不足、贫血、缺钙、维生素 B_1 缺乏等问题。

水果的营养不能替代粮食、豆类、坚果、鱼肉、蛋奶等其他食物的营养。健康的饮食方式，应该是在控制总量的前提下，尽量增加蔬菜和水果的摄入，但是营养全面、均衡才是主旨。如果只强调一种食物，而弱化其他食物，同样会过犹不及，达不到健康的目的。

营养师推荐三低套餐，一周美食换着吃

杂粮粥早餐

早餐来一份黑豆紫米粥、南瓜沙拉，再来几颗草莓。丰富的碳水化合物、维生素 C、胡萝卜素和铁，让你一整天都心情愉悦！

番茄肉松三明治

材料 面包片 200 克，番茄 100 克，肉松 50 克。

做法

1. 番茄洗净，切薄片。

2. 取一片面包，放上番茄、肉松，取另一片面包盖上，再放上番茄、肉松，再盖上一片面包，沿面包片的对角线切一刀，切成两块三角形即可。

Tips

自制肉松

猪里脊洗净，切条，加酱油、盐、白糖、葱、姜、料酒、桂皮等用水煮烂，捞出沥干水分，再放入干燥的炒锅中炒至肉脱水、散碎、变黄即可。

一周早餐推荐

周一	番茄肉松三明治 + 南瓜沙拉 + 黑豆紫米粥 + 扁桃仁 + 草莓
周二	煮鸡蛋 + 炝油菜 + 香菇玉米粥 + 小番茄
周三	全麦切片面包 + 香辣豆腐丝 + 牛奶 + 花生仁 + 苹果
周四	玲珑牛奶馒头 + 紫菜虾皮蛋花汤 + 香菇油菜 + 香蕉 + 开心果
周五	牛奶 + 鸡蛋灌饼 + 凉拌白菜丝
周六	小米粥 + 奶香馒头片 + 拍黄瓜 + 五香牛肉 + 茶叶蛋
周日	小米绿豆粥 + 小葱炒鸡蛋 + 松仁玉米 + 葱香花卷 + 山楂



早餐

至少摄入 4~5 个食物品种

茄汁莜面窝窝午餐

与精制的米面相比较，食用莜面做成的粗粮主食后血糖变化小，血糖生成指数较低，可延缓糖的吸收，套餐中搭配的水果，桃的生糖指数为 28。因此，此午餐套餐有助于控制血糖，特别适合糖尿病患者食用。

茄汁莜面窝窝

材料 莜面 210 克，番茄 1 个，芹菜 10 克。

调料 盐适量。

做法

1. 将莜面放入盆中，一边加开水一边搅拌直到剩十分之一的干莜面，用手揉成光滑的面团。

2. 每次取约 3 克小面团，揉成长条形，放在案板上用手掌根部搓成片，然后用食指夹住一头卷成筒，接缝的地方捏紧，摆放在蒸笼上。水开后蒸 15 分钟即可。

3. 番茄和芹菜洗净切丁，炒出茄汁加盐炒匀，浇在蒸好的莜面窝窝上即可。

一周午餐推荐

周一	燕麦黑豆豆浆 + 茄汁莜面窝窝 + 西蓝花炒虾仁 + 桃 + 杏仁
周二	小窝窝头 + 银耳雪梨羹 + 胡萝卜炒肉丝 + 红烧带鱼 + 橘子
周三	麻酱花卷 + 椒油圆白菜 + 番茄炒茄子 + 香菇鸡块 + 猕猴桃
周四	炒年糕 + 咖喱菜花 + 白灼芥蓝 + 粉蒸牛肉 + 鲜榨橙汁
周五	南瓜饼 + 牛肉土豆汤 + 雪菜炒黄豆 + 照烧香菇豆腐
周六	二米饭 + 番茄炒鸡蛋 + 苦瓜炒牛肉 + 鸡丝大拉皮 + 鲜榨猕猴桃汁 + 瓜子
周日	山药八宝饭 + 清蒸鲈鱼 + 可乐鸡翅 + 蒜香空心菜 + 醋熘白菜


燕麦黑豆豆浆
桃
茄汁莜面窝窝
西蓝花炒虾仁
杏仁
午餐
至少摄入 5~6 个
食物品种

芝麻紫米豆浆晚餐

一块发糕，一小盘紫甘蓝，一个橙子，充足的碳水化合物以及维生素 E、不饱和脂肪酸、维生素 C 等，既满足营养需求又容易消化。

糖醋紫甘蓝

材料　紫甘蓝 300 克。
调料　盐、白糖、醋和香油各适量。
做法
1. 紫甘蓝洗净，切丝，另取小碗，加盐、白糖、醋和香油拌匀，制成调味汁。
2. 将调味汁倒入紫甘蓝丝中拌匀即可。

一周晚餐推荐

周一	玉米发糕 + 糖醋紫甘蓝 + 芝麻紫米豆浆 + 橙子
周二	黑米面馒头 + 开胃木耳 + 红豆红枣豆浆 + 火龙果
周三	红薯糙米饭 + 清蒸鳕鱼 + 芹菜鱼丝 + 苹果
周四	馒头 + 黑芝麻南瓜汁 + 牡蛎豆腐羹 + 蒜香海带丝 + 香蕉
周五	小米粥 + 白菜蒸饺 + 菠菜炒猪肝 + 猕猴桃
周六	粗粮小馒头 + 蒜泥茄子 + 燕麦黑豆豆浆
周日	鸡丝清汤面 + 清炒油麦菜



晚餐

至少摄入 4~5 个食物品种

外卖族的三低饮食诀窍

普通套餐

有益于瘦身的套餐要点：

①菜尽量选择含油量少的食物，避免油炸食物。

②主食要控制量。

③配菜最好选择多种时蔬搭配，生食。

油炸快餐

配餐中避免选择油炸食品，如薯条、鸡翅、鸡块等，多添加蔬菜沙拉。

汉堡 1 个	2192 千焦
薯条 1 小份	920 千焦
炸鸡腿一个	1075 千焦

各色小吃

吃汤面时尽量少喝汤，汤上层浮油要捞掉，最好让老板多配些蔬菜在里面。尽量不要吃油煎面食，总之蒸的绝对比油煎的更健康、更有利于瘦身！

牛肉面 1 碗	1966 千焦
水煎包 2 个	1067 千焦



配餐饮料

午餐时配一杯奶茶或者其他饮料可是瘦身大忌，尽量选择喝矿泉水。

一杯奶茶	1464 千焦



汉堡
2192 千焦

薯条（小薯）
920 千焦

Part

7

慢性病人群的“三低”饮食方案

让身体保持年轻活力

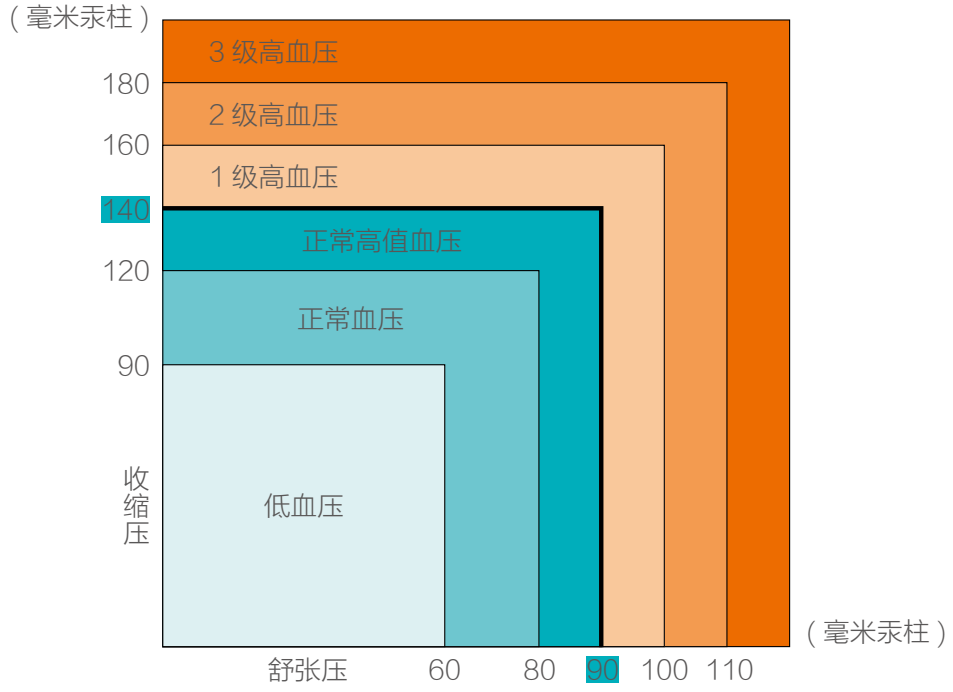


远离高血压首先要控制食盐量

高血压患者每日摄入量最好不超过 5 克

高盐饮食是高血压的一大主因。据统计，我国每人每天摄入的盐在 20 克左右，远远超出了 6 克的标准量，必须加以重视，严格限制。尤其对于高血压患者来说，低盐饮食是首先要做到的。因此，对于高血压患者，每日摄入量最好不超过 5 克。这 5 克，除了包括烹调用的盐以外，还应包括那些高钠食物中所含的“隐形盐”。

《中国高血压患者教育指南》定义，在未使用降压药的情况下，非同一天测量 3 次上肢血压，收缩压（常说的“高压”）高于 140 毫米汞柱和（或）舒张压（“低压”）高于 90 毫米汞柱定为高血压。高血压依据轻重程度分为 1 级、2 级、3 级三个级别。



了解高血压的诊断

逐渐适应淡饭淡菜

低盐饮食并不是一日形成的，如果突然停止食盐的摄入，会破坏体内水分平衡，引发脱水，增加血液黏稠度。尤其对于老年人来说，由于其自身水分调节能力下降，盐分骤减使血流量降低得更多，容易引发脑梗死。

因此，减盐可分阶段逐渐递减，假如最初盐的摄入量为每日 10 克，可逐渐递减为 8 克，适应一段时间后再逐渐减至每日 6 克、4 克、3 克，这样更有助于平稳血压。但是需要注意的是，低钠盐中含有氯化钾，所以肾脏病患者，尤其是排尿功能出现障碍的患者，不宜食用低钠盐。

Tips

不是所有高血压患者适合吃低钠盐

低钠盐可以减少钠的摄入量，对于降低高血压的患病率和防治心血管疾病有很好的效果，但是低钠盐并不适合所有高血压患者。因为低钠盐虽然钠的含量减少，但却增加了钾离子等。这对于某些人，比如血钾水平过高、排钾功能障碍者是极其不利的。因此，肾功能不全者、服用普利类及沙坦类降压药物以及服用螺内酯的高血压人群不宜食用低钠盐。

适度高钙有助于保持血压稳定

血液中的钙可以强化、扩张动脉血管，同时还可以增加尿钠排泄，减轻钠对血压的不利影响，所以适当的钙可以保持血压稳定。富含钙的食品首推奶制品。此外，葵花子、黄豆、花生、核桃、鱼虾、红枣、蒜苗、海带、紫菜等食物，也同样是补钙的好选择。

高钾食物促进钠排泄

钾和钠，就像坐跷跷板。钾高了，可以抑制钠的吸收，并促使钠从尿液中排出，降低体内钠含量；同时，还可以对抗钠升高血压的不利影响，对血管有防护作用，有助于减少降压药的用量，避免某些降压药的副作用。

含钾高的食物首推口蘑，每 100 克口蘑中含有 3106 毫克钾。此外，还有绿茶、紫菜、黄花菜、银耳、香菇、黑木耳、苋菜、油菜、香蕉、花生、大豆、豌豆等。

蔬菜要加量，但要注意高钠蔬菜

《中国居民膳食指南（2016）》推荐每天 300～500 克蔬菜。这是对健康人的推荐，高血压患者进食蔬菜需要加量，应增加至 750 克。但是在选择蔬菜的时候，要特别留意钠含量高的品种，比如芹菜、胡萝卜、菠菜、芥菜、茼蒿等中钠的含量相对较高，烹饪这类蔬菜的时候要少放盐或不放盐，以实现控盐的效果。

高钠蔬菜前 3 名（每 100 克可食部分含钠量）

1

甜菜叶（201 毫克）



2

茴香（186.3 毫克）



3

茼蒿（161.3 毫克）



利尿高钾水果更有利于降压

香蕉、草莓、柑橘、葡萄、柚子、西瓜等水果有利于降压。高血压人群在吃水果时，适当多选择这些水果会更有利于体内钠盐的排出，而起到降压作用。

水果中大多含有较高的糖分。糖分摄入太多不仅增加糖尿病的危险，同时对血压的控制也是不利的。因此，《中国居民膳食指南》建议每人每天摄入的水果量控制在 200～400 克，相当于 1～2 个中等大小的苹果，高血压人群可按照这个标准来控制水果量。

健康食材推荐



荞麦

富含芦丁和膳食纤维，能抑制会让血压上升的物质，具有抗氧化作用；有助于降低血压。



茄子

富含芦丁，可增加微血管韧性和弹性，减少血管阻力，保证血液流通，避免血管破裂，进而降低血压。



芹菜

含有黄酮类化合物，可降低毛细血管的通透性，增加血管弹性，防止毛细血管破裂。



豌豆苗

含有丰富的维生素 P，可增强血管弹性，使血液的流动变得更加顺畅，还能抑制血压上升，丰富的钾可有效排出人体内过剩的钠。



番茄

所含的番茄红素、维生素 C 有利尿作用，使钠离子浓度降低，降低血压。



洋葱

含有前列腺素 A，能扩张血管、降低血液黏度，有降血压的作用。

麻酱荞麦凉面

材料 荞麦面条 60 克，青椒、红椒、黄椒、香菇、绿豆芽各 10 克，芝麻酱 15 克。

调料 酱油、白糖各 5 克，盐、香油、蒜泥各少许。

做法

1. 将所有蔬菜洗净，切成均匀的细丝，香菇和绿豆芽焯水；将面条煮熟，捞出后用凉开水冲凉，沥干水。

2. 将芝麻酱盛入容器内，加入酱油、蒜泥、香油、盐、白糖及少许水，搅拌均匀；将面条放入碗中，倒入蔬菜，浇上调好的麻酱汁即可。



秘制番茄酱



材料　番茄 2 个。

调料　冰糖 50 克，柠檬 50 克。

做法

1. 将番茄清洗干净，放入开水中烫一下，取出、剥皮，去蒂切块。
2. 将番茄块放入榨汁机，榨成番茄汁后，装入碗内，备用。
3. 将番茄汁倒入干净的锅内，加冰糖煮开后转小火熬至比较黏稠，挤入柠檬汁，熬 3～4 分钟后关火，放凉，装入干净的瓶子密封保存即可。



减脂番茄豆腐羹

材料　番茄 2 个，鸡蛋 2 个，内酯豆腐 1 盒。

调料　香菜、葱花、盐、鸡精、植物油各适量。

做法

1. 鸡蛋打入碗中，加入少许盐搅打均匀；番茄洗净，切块；香菜、葱洗净切末。
2. 锅中加油，烧至七成热下葱末爆香，放入番茄块充分炒出汁，倒入没过食材的清水，大火烧开后转小火炖 5 分钟，将内酯豆腐用手捏成小块，放入锅中，调大火烧开。
3. 关火，沿锅边转圈倒入蛋液，盖上盖子闷 5 分钟，然后打开锅盖用筷子稍微一搅，自然呈絮状，撒上香菜末即可。

爆素鳝丝

材料　干香菇 30 克，茄子 50 克。

调料　姜丝、白糖各 5 克，酱油、醋、白胡椒粉、盐、淀粉各 3 克，植物油适量。

做法

1. 干香菇泡发，洗净、去蒂、切条；茄子洗净，切条；淀粉加适量水调匀成水淀粉。
2. 挂糊：香菇条、茄子条中加盐、水淀粉拌匀，再放入干淀粉里拌匀，抖掉过多的淀粉。
3. 大火烧热炒锅，倒植物油，烧至五成热，把挂了糊的香菇条和茄子条分散倒入锅中，炸至淡黄色，捞出。
4. 锅中留少许底油，加入酱油、白糖、醋、盐、料酒，煮沸，调入水淀粉，马上倒入炸好备用的香菇条和茄子条翻炒，裹上汁后关火，装盘，撒上姜丝和白胡椒粉即可。



芹菜拌腐竹



材料　芹菜 100 克，水发腐竹 50 克。
调料　蒜末 3 克，香油 10 克，盐 2 克。
做法

1. 芹菜择洗干净，放入沸水中焯烫，捞出，沥干水分，切段；腐竹洗净，切段，用沸水快速焯烫，捞出，沥干水分。
2. 取小碗，加盐、蒜末、香油搅拌均匀，调成调味汁。
3. 取盘，放入芹菜段、腐竹段，淋上调味汁拌匀即可。



西芹百合

材料　西芹 50 克，新鲜百合 30 克，红柿子椒 20 克。
调料　盐、姜丝 3 克，白糖、植物油各适量。
做法

1. 芹菜去掉叶子，洗净，斜切段；红柿子椒洗净，去籽，切丝；百合洗净。
2. 锅内加水煮开后加盐，放芹菜段，再次煮开后关火。
3. 另起锅，加水煮开后加糖，放百合焯 10 秒钟，焯好的芹菜和百合用凉水冲净，沥干。
4. 炒锅加油烧热，放姜丝、柿子椒丝爆香，倒入西芹和百合同炒，加盐调味即可。

糖尿病饮食降糖也要降脂

糖尿病到底是怎么回事

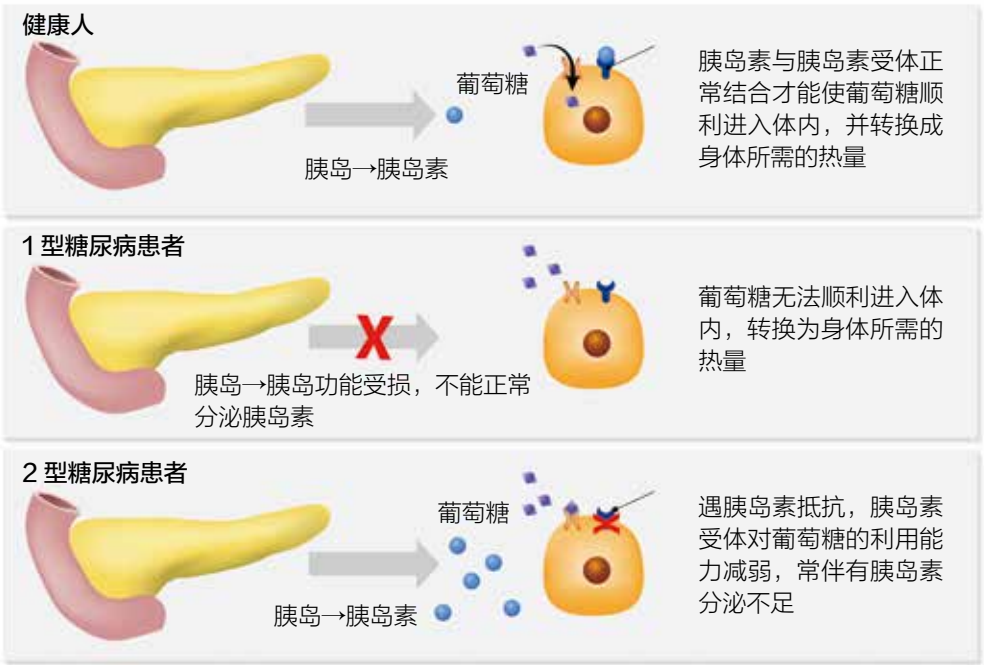
糖尿病是一种由于血糖升高而导致尿中有糖的疾病。这是遗传因素和环境因素共同作用而导致的一种慢性病，主要分为 1 型糖尿病和 2 型糖尿病两种类型。

1 型糖尿病

与免疫异常有关，发病年龄小，大多不到 30 岁，多饮、多尿、多食、消瘦症状（即所说的“三多一少”）明显，血糖水平高。

2 型糖尿病

与代谢异常有关，常见于中老年人，肥胖者发病率高，常伴有高血压、高脂血症、动脉硬化等疾病。



每人每天烹调油用量应该控制在 25 克以内

《中国居民膳食指南（2016）》建议健康人群，每人每天烹调用油量 25～30 克，而对于糖尿病患者及高危人群，每人每天烹调油用量应该控制在 25 克以内。

日常烹饪多采用凉拌、蒸、炖、炒、微波等用油少的烹饪方法，尽量避免采用煎、炸等用油多的烹饪方法。改变过去做菜肴放油多的不良饮食习惯，如做饺子的馅儿料时少放油，避免“一咬一口油”；主食以清淡为主，少吃油条、油饼、炒饭、炒面等主食。

Tips

诊断糖尿病，餐后血糖甚至比空腹血糖更重要

糖尿病诊断首先必须查空腹血糖，它能反映自身胰岛素分泌情况。这里的“空腹血糖”是指空腹过夜后早晨的血糖，午饭前及晚饭前血糖仅可称为“餐前血糖”并不是空腹血糖。而餐后 2 小时血糖也不能省略，因为有的 2 型糖尿病患者，空腹血糖不高，餐后 2 小时血糖却很高，如果不查餐后 2 小时血糖就会造成漏诊。也可以说，单凭空腹血糖不高就排除糖尿病是不正确的。这里的“餐后 2 小时”是从吃的第一口饭算起的。

控制添加糖的摄入

《中国居民膳食指南（2016）》要求控制添加糖的摄入，添加糖是相对于水果等食物中的天然糖来说的，指添加到食品和饮料中的单糖（如葡萄糖、果糖）和双糖（如蔗糖），主要存在于甜饮料、甜点等中，冰糖、白糖、红糖都是蔗糖。

蔬菜的“312”搭配，降糖降脂

如果每天懒于搭配，那么不妨把每天应食的 400～500 克蔬菜分成 6 份，然后按照“312”的配比来划分。

3

深绿色菜叶

200～250 克

菠菜、芹菜、油菜、白菜、西蓝花、茼蒿、莴笋等

1

菌菇类

70～85 克

木耳、银耳、海带、裙带菜、香菇、草菇、平菇等

2

其他蔬菜

130～165 克

胡萝卜、南瓜、番茄、紫甘蓝、洋葱、苦瓜等

健康食材推荐



燕麦

燕麦中含有 β－葡聚糖，能加快碳水化合物在吸收利用过程中的转运速度和效率，保持餐后血糖稳定。



玉米

玉米中含有的镁、铬、谷胱甘肽等，具有调节胰岛素分泌的功效，是胰岛素的加强剂，有预防糖尿病的作用。



绿豆

绿豆富含膳食纤维、钾等，对糖尿病患者控制空腹血糖、餐后血糖有一定作用，对肥胖者和糖尿病患者有辅助治疗的作用。



苦瓜

含有一种“多肽—P”的胰岛素样物质，能够有效调节血糖。另外，苦瓜中的苦瓜素被誉为“脂肪杀手”，能减少脂肪和多糖摄入。



菠菜

菠菜中所含的膳食纤维可以减缓糖分和脂类物质的吸收，减轻胰腺的负担。



牛肉

牛肉中的锌元素会提高胰岛素原转化为胰岛素的能力，提高肌肉和脂肪细胞对葡萄糖的利用，降低血糖浓度。

凉拌苦瓜

材料　苦瓜 300 克。

调料　盐 3 克，花椒、植物油各少许，干辣椒、香油各 5 克。

做法

1. 苦瓜洗净，去两头，剖两半，去瓤和籽，切成片，过凉，捞出，焯熟，沥干；干辣椒洗净，切段。
2. 锅置火上，放植物油烧热，放入干辣椒、花椒爆香，将油淋在苦瓜上，加盐、香油拌匀即可。





绿豆芹菜汤

材料　绿豆、芹菜各 50 克。
调料　盐、香油各 2 克。
做法

1. 绿豆洗净，用清水浸泡 6 小时；芹菜择洗干净，切段。
2. 将绿豆和芹菜段放入搅拌机中搅成泥。
3. 锅置火上，加适量清水煮沸，倒入绿豆芹菜泥搅匀，煮沸后用盐调味，淋入香油即可。

菠菜拌绿豆芽

材料　菠菜 200 克，绿豆芽 100 克。
调料　盐、芥末酱、醋、香油、鸡精各适量。
做法

1. 菠菜择洗干净，放入沸水中焯透，捞出切段；绿豆芽掐头、根，烫熟。
2. 芥末酱放入温水中调匀，加盖闷几分钟至出味。
3. 将菠菜段、绿豆芽盛入碗中，加入盐、芥末酱、醋、香油、鸡精，拌匀即可。



茶树菇蒸牛肉



材料　牛肉 350 克，干茶树菇 80 克。

调料　盐、料酒、蚝油、胡椒粉、姜末、蒜蓉、水淀粉各适量。

做法

1. 牛肉洗净，切薄片，加料酒、胡椒粉、蚝油、姜末、水淀粉腌渍 10 分钟。
2. 干茶树菇泡发，洗净，放盘中，撒少许盐拌匀。
3. 将牛肉放在茶树菇上，再铺一层蒜蓉，入沸水蒸锅中，大火蒸 25 分钟即可。



椒盐玉米段

材料　甜玉米 2 个。

调料　椒盐、植物油各适量。

做法

1. 玉米洗净，切小节，再十字切开为四小段。
2. 锅热后加比平时炒菜量多的油，下玉米段不断翻炒至九分熟，盖上锅盖焖几分钟，加椒盐再翻炒熟即可。

高脂血症可防可控关键在膳食结构

血脂异常是谁惹的“祸”

血清中的胆固醇或甘油三酯水平升高即血脂异常，与高血压、高血糖一起被称为“三高”，而饮食不当是引起胆固醇或甘油三酯升高的主要原因。

胆固醇升高
胆固醇是动物组织细胞所不可缺少的重要物质，分为高密度胆固醇和低密度胆固醇两种，前者对心血管有保护作用，通常称为“好胆固醇”；后者如果偏高，就会造成血脂异常，增加冠心病等风险，通常称为“坏胆固醇”。

血脂异常

甘油三酯升高
甘油三酯是一种能够迅速用于生命活动的高效热量源，但是如果血液中甘油三酯含量过高，容易导致血液黏稠，在血管壁上沉积，渐渐形成小斑块，即动脉粥样硬化。这对人体损伤会很严重，如引发冠心病、心梗、脑中风、失明、肾衰、血脂异常、高血压、胆结石、男性性功能障碍、老年痴呆等。

警惕“坏胆固醇”的升高

新版的《中国居民膳食指南》取消了每天 300 毫克胆固醇摄入的限制，是不是就可以无视胆固醇的摄入尽情享受了？那可就错了。虽然身体不能没有胆固醇，但是要警惕坏胆固醇升高对血脂的关键影响。

坏胆固醇在一般人群应该低于 3.4mmol/L，患有心血管疾病的人要控制在 2.6mmol/L 甚至 1.8mmol/L 以下。一旦血胆固醇指标异常，一定要谨遵医嘱进行降脂达标，避免高脂血症、动脉粥样硬化等发生。

严格控制膳食中高胆固醇食物的摄入

随着人们膳食结构的改变，动物性食物摄入过多，血清胆固醇升高是不争的事实，有适度才有健康。对于健康人群来说，能够做到营养均衡、食物多样化，就不需要担心胆固醇摄入超标。因此新版的《中国居民膳食指南》取消了每天 300 毫克胆固醇摄入的限制，但是对于患有高脂血症人群，必须严格控制膳食中高胆固醇食物的摄入，每天胆固醇的摄入量小于 300 毫克。

常见动物性食物胆固醇含量（mg/100g 可食部分）

食物名称	含量	食物名称	含量
猪肉（肥瘦）	80	鹅肝	285
猪肉（肥）	109	鸡蛋	585
猪肉（瘦）	84	鸡蛋黄	1510
牛肉（肥瘦）	84	鸭蛋	565
牛肉（瘦）	58	咸鸭蛋	647
羊肉（肥瘦）	92	鲤鱼	84
羊肉（瘦）	60	带鱼	76
猪肝	288	对虾	193
牛肝	297	海蟹	125
猪脑	2571		
牛脑	2447		
猪肾	354		
鸡（均值）	106		
鸭（均值）	94		
鹅	74		
鸡肝	356		
鸭肝	341		



膳食纤维的降脂门道

膳食纤维可以和含有大量胆固醇的胆汁结合，并促进肠蠕动，促使其排出体外，从而达到促进体内脂肪和脂蛋白代谢，降低胆固醇和血脂的作用。还可控制血糖、促进体内有毒重金属的排出、降低罹患肠癌的风险、减低消化道中细菌排出的毒素。富含膳食纤维的食物有芹菜、胡萝卜、燕麦、小麦、苹果、大麦、米糠、韭菜、豌豆、糙米、小米、海带、海藻、绿豆、四季豆、红豆等。

富含维生素 C 的低热量水果，促胆固醇降解

维生素 C 可影响血脂代谢，促进胆固醇降解，将其转变为胆汁酸，从而降低血清胆固醇水平，还可增加脂蛋白酯酶活性，加速血清极低密度脂蛋白、甘油三酯的降解。应适当选择热量低、维生素 C 含量高的水果，如樱桃、猕猴桃、柿子、番石榴、草莓、柠檬。

Tips

有度才有健康

身体具有自动调节血液胆固醇水平的能力，也就是，说从食物中摄取的胆固醇多了，自身分泌的就少了，以此控制“总量”来维持血液胆固醇水平的平衡。看似从食物中摄取的胆固醇对身体影响很小，但每个人对胆固醇稳定调节能力差异很大。有 15%~25% 的人对膳食胆固醇敏感，也就是说，从食物中摄取的胆固醇越多，血液中的胆固醇也会跟着显著提高，所以有度才有健康。

每天一杯绿茶抗氧化降血脂

多饮水有利于缓解血液黏稠度，保持体内血液循环顺畅。可适当喝一些淡绿茶，因为绿茶中含有丰富的茶多酚，具有抗氧化活性，可避免动脉硬化，改善血管壁的通透性，增加心肌和血管壁的弹性，预防高脂血症并发症发生。



健康食材推荐



黑米

黑米的提取物花色苷类化合物和不饱和脂肪酸，可以降低血清总甘油三酯、总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇的浓度，从而有效降低血脂水平。



鸡肉

鸡肉中含有不饱和脂肪酸、维生素 E 和烟酸，能够降低血液中胆固醇的浓度，降低低密度脂蛋白，并防止胆固醇在血管壁上沉积。



魔芋

魔芋的膳食纤维在肠胃中能吸水膨胀，增强饱腹感，形成胶态物质延缓脂肪的吸收，从而使血脂含量逐渐下降。



薏米

薏米中含有的羟基不饱和脂肪酸和薏苡仁多糖可改善血脂代谢紊乱。



木瓜

木瓜含有的木瓜蛋白酶可以分解脂肪，缩小肥大细胞，促进新陈代谢，促进脂肪及时排出体外。



芦笋

芦笋中的精氨酸和赖氨酸比例适当，有助于血脂的代谢。

荷兰豆拌鸡丝

材料　鸡胸肉 150 克，荷兰豆 100 克。

调料　蒜蓉 10 克，盐、香油各 2 克。

做法

1. 将鸡胸肉冲洗干净，煮熟冷却，撕成细丝，用盐水浸泡半小时，捞出沥干水分。

2. 荷兰豆洗净切丝，放入沸水中焯一下。

3. 将鸡丝、荷兰豆丝放入盘中，再放入蒜蓉、盐、香油拌匀即可。



芦笋煨冬瓜

材料　芦笋、冬瓜各 200 克。
调料　葱末、姜丝、盐、水淀粉各适量。
做法

1. 芦笋取嫩的部分，去皮，洗净，切段，开水烫 2 分钟，捞起，过凉，沥干；冬瓜去皮，切片。
2. 将芦笋段、冬瓜片、葱末、姜丝一起放入锅中，加适量水，大火烧开后转小火慢炖 30 分钟，加盐调味，水淀粉勾芡即可。





油菜香菇魔芋汤

材料　油菜 100 克，干香菇 15 克，魔芋、胡萝卜各 50 克。
调料　盐 3 克，香油 1 克。
做法

1. 油菜洗净，用手撕成小片；香菇洗净，泡发，去蒂，切小块；魔芋洗净，切块；胡萝卜洗净，去皮，切薄片。
2. 锅中倒入清水，大火烧开，放香菇块、魔芋块、胡萝卜片烧至八成熟，放油菜煮熟，加盐调味，淋香油即可。



薏米南瓜汤

材料 薏米、南瓜各 50 克，芹菜段、香菜段、萝卜段各 20 克，牛奶 100 克。

调料 盐 1 克，白糖 10 克。

做法

1. 薏米淘洗干净，用清水泡软；南瓜去皮除籽，洗净，蒸熟，放入搅拌机中打成蓉。
2. 锅内放芹菜段、香菜段、萝卜段和水烧开，挑出芹菜、香菜和萝卜，放入薏米煮 50 分钟，倒南瓜蓉，用盐、白糖调味，加牛奶煮开即可。

凉拌木瓜

材料 青木瓜丝 100 克，胡萝卜、生菜各 25 克，柠檬汁 10 克。

调料 蒜蓉、盐、醋、鸡精各适量，香油 4 克。

做法

1. 胡萝卜洗净，去皮，切丝；生菜洗净，切丝；取碗，加蒜蓉、盐、醋、柠檬汁、香油和鸡精制成调味汁。
2. 取盘，放入青木瓜丝、胡萝卜丝和生菜丝，淋上调味汁即可。



凉拌魔芋丝



材料 魔芋丝 150 克，火腿、黄瓜各 20 克。

调料 香油、葱段、姜丝各 5 克，盐 3 克，鸡精 1 克，白糖 2 克。

做法

1. 将魔芋丝洗净；黄瓜洗净切丝；火腿切丝。
2. 魔芋丝放入滚水中焯烫捞起，沥干备用。
3. 将魔芋丝、火腿丝、黄瓜丝、葱段、姜丝全部放入碗中，加盐、鸡精、白糖、香油搅拌均匀即可。



黑米面馒头

材料 面粉 50 克，黑米粉 50 克，酵母适量。

做法

1. 酵母用 35℃的温水化开，将面粉、黑米粉一起倒入盆中，揉成光滑的面团。
2. 将面团制成馒头生坯，醒发 30 分钟后放入沸腾的蒸锅内，蒸 15~20 分钟即可。

血管清澈防止动脉粥样硬化

动脉粥样硬化是冠心病的“导火索”

据临床统计，90% 以上的冠心病都由动脉粥样硬化所致。严重的动脉粥样硬化就像不定时炸弹，随时都有可能引爆冠心病，如急性心肌梗死。

所谓粥样硬化斑块，就是一种凸向血管腔的硬化斑块，外观上像我们平时熬煮的米粥一样，造成血管狭窄甚至闭塞，如同自来水管或水壶嘴被长年逐渐堆积的水垢堵塞一样。可以说，血管狭窄一分，人就离死亡近一步；血管弹性多一分，人就离健康长寿近一步。



正常的冠状动脉　　斑块的形成　　斑块增大，动脉粥样硬化，管腔狭窄

氧化亚氮养护血管健康

氧化亚氮扮演着血管“清道夫”的角色，可带走血管壁上的脂肪、胆固醇，促进血液循环，保持血管洁净流畅，预防心脑血管疾病。

多吃鱼肉和海产品，以及黄豆、大蒜等日常饮食中常见的食材，同时尽量少食用油炸食品、点心，都可以帮助获得氧化亚氮，维护血管健康。

Tips

30 岁是氧化亚氮分泌的顶峰

人体在 25 ~ 30 岁时，氧化亚氮分泌量在最顶峰。随年龄增长，人体产生氧化亚氮的能力减弱，加上食物摄入量减少、运动量减少，人体内的氧化亚氮含量越来越不能保障身体所需。

40 岁时，机体氧化亚氮分泌量严重不足的人，可能会产生明显的高血压、高血糖、血脂异常症状。所以从 30 岁开始，就应为身体补充适量的氧化亚氮。

消除自由基保持血管年轻态

自由基是身体内氧化反应产生的有害物质，可损害人体组织和细胞，加速血管老化的步伐。自由基有很强的氧化性，因此，一些有抗氧化作用的食物，如富含维生素C、维生素E、番茄红素的食物，可帮助机体排泄自由基。

能消除自由基的食物		
番茄		含有丰富的番茄红素，是抗氧化的超强斗士。
胡萝卜		含有丰富的胡萝卜素，可以清除致人衰老的单线态氧和自由基，减缓人体衰老的过程。
山楂		含有的黄酮类物质和维生素C、胡萝卜素等，能阻断并减少自由基的生成。
葡萄		含有大量多酚类物质，其中最重要的是原花青素，具有抗自由基、保护心脑血管的作用。
黄豆		含有异黄酮和黄豆皂苷，是一种天然抗氧化剂，可减少体内自由基。
大蒜		含有各种抗氧化物质如维生素A、维生素C与维生素E和硒，能清除各种自由基，有保护心脏的作用。
鲑鱼		含有超强的Ω-3不饱和脂肪酸，有强的抗氧化功效。
茶		其有效成分茶多酚是一种抗氧化物质，不但能消除自由基，还能防止癌症的发生。
坚果		富含维生素E的坚果类食物，如腰果、核桃、榛子、花生等，能清除自由基，除了具有抗氧化功能之外，还能修护皮肤组织。

限制饱和脂肪酸摄入，血液更清澈

虽然饱和脂肪酸也是人体中不可或缺的重要组成成分，但是摄入量过高是导致血胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）升高的主要原因，会让血液变得黏稠，继而引发动脉粥样硬化，造成心血管疾病的发生。所以，要对饱和脂肪酸的摄入量进行严格控制。

人每天脂肪的摄入量为总热量的 20%～30%，而饱和脂肪酸摄入要低于脂肪摄入量的 50%，所以每天饱和脂肪酸的摄入量最好不超过总热量 15%，摄入过量就会使血脂升高，成为血管病的主要诱因之一。但是，不管是饱和脂肪酸还是不饱和脂肪酸，摄入过多都有害健康。

饱和脂肪酸

优点：耐高温，稳定性好
缺点：摄入过多易导致血脂异常

单不饱和脂肪酸

优点：调节血脂、降血糖，减少患心血管疾病的风险
缺点：含量少

多不饱和脂肪酸

优点：含有人体必需又无法自己合成的 ω-3 和 ω-6 脂肪酸，有助于防止血栓生成，延缓衰老
缺点：稳定性不好，易氧化

鱼肉中的脂肪和畜肉脂肪不一样：畜肉中饱和脂肪酸的含量占多数，经常过多摄入容易影响血管的结构和血液的健康；而鱼肉中富含不饱和脂肪酸，特别是 EPA、ALA 等对降低血管炎症反应、降低血胆固醇水平以及减少动脉粥样硬化发生危险等具有很好的预防作用。



鲫鱼

不饱和脂肪酸
占 58.3%



带鱼

不饱和脂肪酸
占 48%



三文鱼

不饱和脂肪酸
占 71%



鳕鱼

不饱和脂肪酸
占 80.9%

健康食材推荐



玉米

玉米中的维生素E有缓解动脉粥样硬化、防治高血压、降低血清胆固醇等功效；维生素B_2能抑制动脉粥样硬化，保护心血管。



黄豆

黄豆及豆制品中的皂苷能分解胆固醇，从而使血液循环顺畅。黄豆的蛋白质含量高达35%，且属于完全蛋白。



西蓝花

西蓝花富含类黄酮，除了能防止感染，还是最好的血管清理剂，能阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结，减少心脏病与卒中危险。



芦笋

芦笋含有大量的维生素P，可以维持血管弹性，降低其通透性、减少脆性等作用。



空心菜

空心菜中含有丰富的膳食纤维，可降低血液中胆固醇和甘油三酯的含量，减少发生冠状动脉粥样硬化的概率，保护心血管。



丝瓜

丝瓜中含有的钾可以在血液中与脂肪结合乳化，有助于清除血管壁上的斑块，保持血管畅通。钙可以改善血管弹性。

毛豆烧丝瓜

材料　丝瓜 250 克，毛豆粒 100 克。

调料　葱丝、姜末、盐各 5 克，水淀粉适量。

做法

1. 毛豆粒洗净，焯水后捞出沥干；丝瓜洗净，去皮，切块。

2. 油锅烧热，煸香葱丝、姜末，放毛豆粒、水煮 10 分钟盛出；油锅烧热，下丝瓜块炒软，倒毛豆粒，加盐，用水淀粉勾芡即可。



豉油白灼西蓝花

材料　西蓝花 100 克。

调料　盐 3 克，蒸鱼豉油、植物油各适量。

做法

1. 西蓝花洗净，撕小朵，用盐水浸泡 30 分钟，焯熟。
2. 将西蓝花摆盘，倒入蒸鱼豉油，锅中烧热一勺植物油，浇在西蓝花上即可。





茴香豆

材料　黄豆 250 克，小茴香 25 克。

调料　盐 5 克，八角 1 个。

做法

1. 黄豆洗净，用清水浸泡 12 小时，泡涨。
2. 锅中倒入适量水煮开，放入小茴香、八角、盐，再次煮开后放入黄豆煮熟，关火。
3. 待黄豆在八角茴香水中浸泡 3 小时入味后，捞出沥干即可。



翡翠丝瓜卷

材料　丝瓜、黑鱼各 300 克，鸡蛋清 100 克，淀粉 50 克。

调料　葱姜末、鸡精、盐各适量。

做法

1. 丝瓜去皮，洗净，切大片；黑鱼取净鱼肉，剁成蓉，加入葱姜末、鸡精、盐调匀。
2. 丝瓜片入沸水锅焯水至半生后捞出过凉，放在案板上，抹上鸡蛋清、淀粉，放鱼蓉，卷成卷。
3. 将丝瓜卷放入蒸笼中，蒸 10 分钟至熟，翻扣于盘内即可。

木耳烩丝瓜

材料　水发木耳 30 克，丝瓜 250 克。

调料　葱花、花椒粉、盐各适量。

做法

1. 木耳洗净，撕成小片；丝瓜刮去老皮，洗净，切成滚刀块。
2. 锅内倒入植物油烧至七成热，加入葱花、花椒粉炒香，将丝瓜和木耳倒入锅内翻炒至熟，用盐调味即可。



蒜蓉空心菜

材料　空心菜 500 克，蒜蓉 40 克。
调料　盐 4 克。
做法
1. 空心菜洗净，留茎切段。
2. 炒锅置火上，倒油烧至七成热，放入空心菜茎段略炒，调入盐炒匀，装盘后撒上蒜蓉即可。





酸汤空心菜

材料　空心菜 100 克。
调料　陈醋、姜末、生抽、盐、香油各适量。
做法
1. 空心菜洗净，切长段。
2. 锅中加 500 毫升水烧沸，放入姜末、盐、陈醋、生抽，放入空心菜，待颜色变绿断生便盛出，滴几滴香油即可。

痛风饮食关键看嘌呤

选择中低含量嘌呤饮食

按食物嘌呤含量的高低，通常把食物分为高嘌呤、中嘌呤、低嘌呤三类。痛风患者的饮食原则是：低嘌呤食物可以放心食用，中嘌呤食物限量食用，高嘌呤食物禁止食用。进食过量的嘌呤可转化成尿酸，加速痛风发作，所以痛风患者需长期进食低嘌呤餐，在急性期应严格限制嘌呤量为 150 毫克 / 日以下。汽水、咖啡这些饮料虽然不含嘌呤，但是可使神经兴奋，导致痛风发作。

低嘌呤类食物（每 100 克食物中含嘌呤 25 毫克以下）	
谷类	大米、小米、小麦、玉米等
薯类	土豆、芋头等
蔬菜类	白菜、苋菜、芥蓝、圆白菜、芹菜、韭黄、苦瓜、黄瓜、冬瓜、丝瓜、南瓜、茄子、胡萝卜、白萝卜、青椒、洋葱、番茄、莴笋等
水果类	橙子、橘子、苹果、西瓜、葡萄、草莓、樱桃、菠萝、桃子、李子、橄榄等
蛋奶类	鸡蛋、鸭蛋、牛奶等



虽然大多数的谷物类食物嘌呤含量较少，但是不少粗粮和一些精致的点心，嘌呤含量也较高，选择也要注意。粗细搭配较理想，黄油类点心（蛋糕、土司等）不提倡经常食用。

中嘌呤类食物（每 100 克食品中含嘌呤 25~150 毫克）	
畜禽类	鸡肉、猪瘦肉、鸭肉、牛肉、羊肉等
水产类	草鱼、鲤鱼、鲫鱼、棱鱼、大比目鱼、鲈鱼、对虾、螃蟹、鲍鱼、鱼丸、海带等
蔬菜类	菠菜、豆苗、四季豆、豌豆、豇豆、芦笋、笋干等
菌菇类	金针菇、银耳等
豆类及豆制品	绿豆、红豆、豆腐、豆腐干、豆浆等
干果类	花生、腰果、栗子、莲子、杏仁等

吃高蛋白质的食物，要增加 B 族维生素的摄入

中嘌呤含量的食物中，很大一部分都富含蛋白质，包括动物性蛋白质和植物性蛋白质。在进食这些食物时，要适当增加 B 族维生素的摄入，能够推动体内蛋白质、糖、脂肪的代谢，将其转化成热量，被身体利用。B 族维生素可以促进身体多余的尿酸分解为尿素与胺，随尿液排出体外。如果 B 族维生素缺乏，可导致尿酸增多。



红薯是很好的 B 族维生素来源，如维生素 B_1、维生素 B_5、维生素 B_6、叶酸等。

Tips

痛风属于代谢类疾病

痛风是由于体内嘌呤代谢发生异常，导致尿酸在人体血液内浓度增高而发病的疾病。当体内产生太多的尿酸，或者身体不能有效地把尿酸排出体外时，增高的尿酸就会形成结晶，堆积在关节处，导致急性发炎。发炎的关节会有明显的红肿、发热、疼痛现象，不但不能碰，甚至连风一吹都会疼痛难耐。疼痛一般在 3~10 日后逐渐消退，常在用药后的第二天症状明显缓解。因其发作和缓解如风一般来去匆匆，故名“痛风”。

高嘌呤食物适量加适当

每 100 克食物中，嘌呤的含量在 150~1000 毫克及以上者，我们称之为高嘌呤食物，是痛风患者绝对要远离的食物。对待嘌呤含量高的食物，有一个原则就是，“适量”加“适当”：适量表示嘌呤摄入量不宜多，而适当就是进食这些高嘌呤食物时，可以采用适当的方法，“过滤”掉一部分的嘌呤。

高嘌呤类食物（每 100 克食品中含嘌呤 150~1000 毫克）	
畜禽类	动物内脏、各种肉汤等
水产类	沙丁鱼、凤尾鱼、鲭鱼、乌鱼、鲢鱼、带鱼、白鲳鱼、淡菜、蛤蜊、干贝、鱼干等
其他	火锅汤、鸡精、酵母粉等



镁帮助调节尿酸代谢

镁是维持身体正常代谢所必需的矿物质之一，70% 的镁存在于骨骼和牙齿中。它与钙、磷一样是骨骼和牙齿的重要成分之一。镁参与人体内三大产热营养素的代谢和神经传递、肌肉收缩等。而对于预防痛风，镁也有着特殊的作用：镁可以改变酸性体质，调节尿酸代谢，有助于预防痛风以及痛风症状的治疗。

痛风患者可以吃的高镁食物（单位：毫克 /100 克）



麸皮 382 毫克



黑芝麻 290 毫克



荞麦 258 毫克



白芝麻 202 毫克

玉米面 151 毫克



海参 149 毫克



黑米 147 毫克



海蜇 124 毫克

健康食材推荐



玉米

玉米基本不含嘌呤，适合经常适量进食，不用担心嘌呤摄入过量。玉米可调中益气、健脾养肺，是止血利湿的好食材，可促进尿酸排出，防止痛风。



燕麦

燕麦富含膳食纤维、钾、镁，有利于促进体内废物排出，有效控制和降低血脂和血糖，对预防因血糖高而引起尿酸升高有帮助。



土豆

土豆属于低热食物，富含钾和维生素 C，有碱化尿液、利尿的作用，帮助尿酸的排泄；土豆营养非常丰富，其嘌呤含量非常低，适合经常食用。



冬瓜

冬瓜所含的维生素 C 能促进尿酸排泄，预防关节疼痛。冬瓜热量低，减肥的同时也可防止尿酸过高。



洋葱

洋葱含钾量较高，经常吃洋葱能有效降低血压，且洋葱嘌呤含量很低，还有祛痰利尿、健胃润肠等功能。



青椒

青椒中含有丰富的维生素 C，能够预防关节肿胀，防止痛风性关节炎。

洋葱蒸蛋

材料　鸡蛋 2 个，洋葱 50 克。

调料　盐、酱油各适量。

做法

1. 鸡蛋磕开，顺着一个方向打散，加少许盐和适量清水再搅拌几下。

2. 洋葱洗净，切成碎末状，放入蛋液中隔水蒸 5 分钟左右。

3. 淋上一点植物油与酱油即可。

微波茄汁冬瓜

材料 冬瓜片 500 克，番茄片 50 克。

调料 盐、高汤、蚝油各 2 克，姜丝 10 克。

做法

1. 将盐、高汤、蚝油加纯净水兑成味汁。
2. 冬瓜片放在微波器皿中，撒姜丝，在冬瓜片缝隙间摆好番茄片，加味汁，覆盖保鲜膜，扎 4 个小孔，大火 10~12 分钟即可。





黑胡椒小土豆

材料 小土豆 100 克。

调料 盐、辣椒面、黑胡椒粉 3 克，蒜末、孜然粉、花椒粉各 2 克，植物油适量。

做法

1. 小土豆洗净削皮，锅内加适量水烧开，加少许盐，放入土豆，煮至用筷子能轻松扎透，捞出沥干。
2. 把煮好的土豆拍扁，放入平底锅中，用少许油煎至两面呈金黄色，盛出。
3. 继续用平底锅，小火烧热，放入蒜末、盐、黑胡椒粉、孜然粉、花椒粉、辣椒面炒香，撒在土豆上即可。



燕麦南瓜粥

材料 燕麦 30 克，大米 50 克，小南瓜 1 个。

调料 葱花、盐各适量。

做法

1. 将南瓜洗净削皮去瓤，切成小块；大米洗净，用清水浸泡 30 分钟。
2. 锅置火上，将大米与清水一同放入锅中，大火煮沸后换小火煮 20 分钟。
3. 放入南瓜块，小火煮 10 分钟，再加入燕麦，继续用小火煮 10 分钟，加入盐、葱花调味即可。

青红椒炒茄子

材料 茄子 300 克，青椒、红椒各 40 克。

调料 水淀粉、葱末、蒜末、姜丝、料酒、酱油各 5 克，香油 3 克。

做法

1. 茄子洗净，去蒂，切长条；青椒、红椒洗净，去蒂及籽，切细长条。
2. 炒锅置火上，倒植物油烧至六成热，下入葱末爆香，然后放姜丝、蒜末煸香，倒入茄子翻炒。
3. 待茄子烧至八成熟时放入青椒、红椒，放入料酒、水及酱油翻炒均匀，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

